

sale&pepe

SALEPEPE.IT
LUGLIO 2017

Melanzane
ripiene al pecorino

MELANZANE regine dell'estate **TAGLIATA** il vero sapore della carne senza compromessi **IL CIBO TI FA BELLA** piatti golosi che danno splendore **LA FRUTTA È SALATA** quando incontra salumi e formaggi **DOLCE COCCO** profumo di vacanza nel dessert

IN EDICOLA IL 24 GIUGNO 2017 Poste Italiane spa - Sped. in A.P. - D.L. 353/03 art.1, comma 1, DCB Verona - Anno 31 - Mensile



CANTINA VITICOLTORI DEL TRENTINO

Vini trentini, con una forte
inclinazione per la qualità.



Vitigno di origine
tedesca, ben
adattatosi ai vigneti
di montagna
del Trentino.
Profumo leggermente
aromatico con
note floreali di salvia
e sambuco.



MAESTRI DELLA TRADIZIONE TRENTINA.

Mastri Vernacoli di Cavit è la linea di vini DOC che racchiude i sapori e la varietà di una terra ad alta vocazione vinicola: dal Teroldego Rotaliano al Müller Thurgau, dal Marzemino al Gewürztraminer. Mastri Vernacoli di Cavit: il Trentino, in sintesi.



105



64

salepepe.it

Ricette, videoricette, news e contributi speciali sul nostro nuovo sito



Sale&Pepe è social!

Siamo su facebook. Seguiteci anche su twitter e instagram: @salepepe_it per scambiare idee, ricette e foto con la redazione e i lettori più appassionati.



La nuova app di Sale&Pepe

Scaricate l'applicazione dall'Apple Store per sfogliare la rivista direttamente sull'iPad.

Indice delle ricette e indirizzi a pagina 6

DALLA NOSTRA CUCINA

Cestini da viaggio

Il ricordo dei primi panieri da asporto e ottime ispirazioni estive alla frutta 11

Servizi

TEMA DEL MESE

Melanzane

Trionfo del grande ortaggio nelle sue mitiche interpretazioni 18

PASSIONI

Il cibo ti fa bella

Ricette golose con ingredienti che donano salute e splendore.....32

BONTÀ DI STAGIONE

Tagliata

Carne di pregio da cucinare e accostare con sapienza.....64

SEMPLICI PIACERI

Il gusto salato della frutta

Acini e spicchi sposano salumi, carni e formaggi dando vita a intriganti armonie di sapore....74

DOLCE VITA

Cocco bello

Aggiunge esotismo e freschezza a torte, budini e gelati 100

SOMMARIO

LUGLIO 2017



46

Zuccotto di gelato al pistacchio

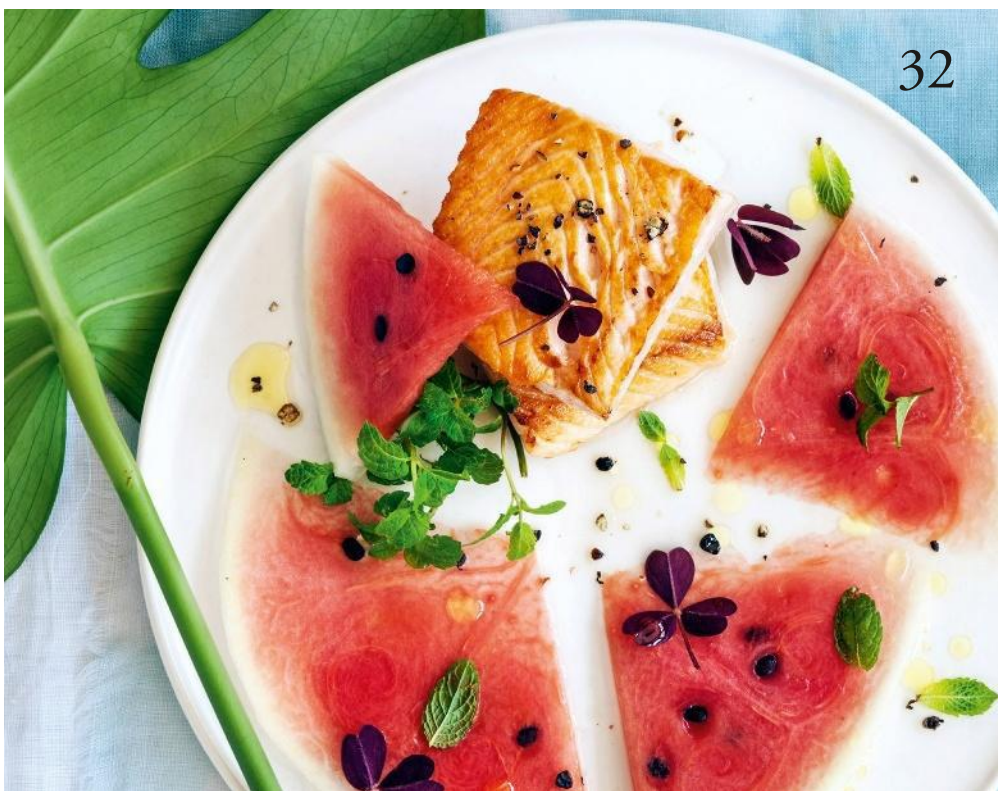
Il suo cuore freddo è custodito da un guscio croccante 110

Evasioni

ANDAR PER CANTINE

Il giardino dei vini

Itinerario tra le vigne dell'Alto Adige con sosta gourmand in una storica azienda vinicola 28



32

L'INVITO

Buffet in piscina

Un menu sfizioso da gustare tra un tuffo e l'altro 46

LUOGHI ECCELLENTI

Aarhus

La capitale gastronomica danese che progetta un futuro sostenibile 86

TAPPE DEL GUSTO

Un mare di meraviglia

Tour d'Italia tra gli acquari più belli e i piatti di pesce migliori 94

Scuola

LA RICETTA GOURMET

Rustico leccese

Il protagonista dello street food pugliese dalle radici francesi.....42

TECNICHE

Il rabarbaro

I semplici trucchi per rendere più gradevole il suo gusto speciale....60

SCELTI DA SALE&PEPE

In viaggio con Monica

La chef a bordo di un treno ci svela due delle sue ricette fusion.....118

Rubriche

DETTAGLI DI STILE

Decorazioni per rendere più bella la casa
Ortensie e cetrioli 41

L'UTILE E IL DILETTEVOLE

Oggetti e attrezzi per la cucina
Spiriti liberi.....57

A PROPOSITO DI VINI

I consigli del sommelier
Calici da tagliata 73

BUONE LETTURE

Scelte con passione per essere divorate
Cucine nikkei, facili, regionali 93

MADE IN ITALY

Conoscere e gustare le eccellenze
Pane carasau.....113

ASSAGGI

Sapori e profumi dal mondo
Delizioso zaalouk 120

74

Hanno collaborato con noi a Luglio



FILIPPO LA MANTIA

Siciliano di nascita e formazione, oggi è il patron del ristorante milanese che ne porta il nome. Tra i suoi meriti, saper rendere contemporanei, leggeri ed estremamente gustosi gli ingredienti della sua isola. Come le melanzane, di cui parla a pagina 18.



MONICA SARTONI CESARI

Chef, insegnante, giornalista, ma soprattutto instancabile appassionata di cucina, gestisce il ristorante FuoriBinario, ricavato nei vagoni di un treno alle porte di Milano. A pagina 118 ci suggerisce due piatti del suo menu, dove mixa sapori del mondo intero.

ANNA MARIA CHIRONE ARNÒ

Maestra di cucina, food writer e autrice di volumi tra cui "Il gusto del tacco", dedicato alla gastronomia pugliese, ci ha dato preziosi consigli per preparare in casa il rustico leccese senza far torto alla tradizione. Intervista a pagina 44.





INSAL'ARTE

OrtoRomi®

*Scegli la combinazione perfetta per la tua estate all'insegna della salute e del benessere!
Insalatone Pausa Pranzo, con arricchitori sfiziosi e ricercati,
ed estratti di frutta e verdura 100% made in Italy, senza coloranti, conservanti né zuccheri aggiunti.*

Scopri tutti i prodotti su www.insalarte.it

INDICE

LE RICETTE DI LUGLIO 2017

ANTIPASTI, FOCACCE, PANINI E TORTE SALATE

Albicocche farcite con Praga e crème fraîche	48
Ciabatta con tagliata all'origano e pomodorini arrostiti	70
Dip di avocado e gorgonzola	48
Gazpacho di pesche con tonno e pinoli	80
Involtoni di carasau con cipolle e formaggio	114
Open sandwich con cavolo cinese, germogli e avocado	36
Pizza con ricotta, uva rosata e cipollotti rossi	76
Rustico leccese	43
Sbrisolona al pecorino con friggirelli e pomodori secchi	54
Smørrebrød	87

PRIMI

Brodetto	98
Fregola al sapore di mare	13
Fusilli al pesto di foglie di ravanello	54
Millefoglie con fricò	12
Noodles al tè verde con vongole e pomodorini confit	119
Pasta fresca con melanzane, capocollo e ricotta salata	22
Riso basmati freddo con ribes, mazzancolle, finocchio e lime	79
Risottino al Pinot bianco con trota salmonata	30
Zuppa di cozze ai peperoni	38

SECONDI

Acciughe ripiene fritte	98
Ballotine di pollo	90
Caponata di melanzane con i moscardini	118
Cotolette di spada speziate con verdure grigliate	30
Filetto ai 4 pepi con ortaggi e salsa di yogurt	30
Filetto di maiale ai lamponi con senape e miele	83
Insalata estiva alla mela, melone e code di gamberi	53
Merluzzo con salsa di crème fraîche e cavolo	89
Pollo alla gonzaghessa	54
Pollo allo yogurt e spezie con pilaf di riso selvaggio	34
Polpo sotto pesto	98
Riso pilaf con tagliata marinata allo zenzero	67

Salmone su carpaccio di anguria marinata all'aceto	37
Spiedini di tagliata con pesto di rucola	69
Tagliata alla birra doppio malto, con insalata e salsa di yogurt	68
Tagliata marinata con insalata piccante di frutta	65
Teglia di acciughe e zucchine con pesto al limone	35
Tournedos con rabarbaro e lamponi	62

CONTORNI, VERDURE E SALSE

Antica caponata con olio aromatico	20
Caponata marocchina di melanzane	121
Melanzane della Madonna	24
Melanzane violette ripiene di spaghetti	21
Milinciani a beccaficu (melanzane a beccaficu)	23
Parmigiana rustica	25
Tzatziki	14

DESSERT E BEVANDE

Brownies cocco-ciocco	107
Cheese cake salato con i fichi	84
Coni di frutta mista	51
Coppa di panna, rabarbaro e mele	62
Coppe di yogurt alla vaniglia con pesche, lamponi e amaretti	54
Frittelle di fiori con dadolata di rabarbaro	62
Gelato al cocco con composta di fragole allo zenzero	101
Granita al melone e lime	14
Macedonia d'artista	13
Mattonella di meringa morbida e panna al cocco	102
Mousse al tè matcha, cioccolato bianco e lamponi	33
Panna cotta al cocco con pesche sciroppate alla vaniglia	104
Pink Paloma	49
Tarte al cocco con crema al frutto della passione	108
Torta di crêpes con crema di ricotta al cocco	106
Triangoli di anguria sullo stecco	51
Torta morbida al cocco con frutta e salsa ai lamponi	104
Zuccotto di gelato al pistacchio	111

INDIRIZZI

- **Alessi**, www.alessi.com
- **Arte nel Pozzo**, www.artenelpozzo.it
- **Arte Pura by Daniela Dalla Valle**, www.danieladallavalle.com
- **Asa Selection**, distribuito da Merito, www.merito.it
- **Bitossi Home**, www.bitossihome.it
- **Bormioli Rocco**, www.bormiolirocco.com
- **Broggi**, www.broggi.it
- **Broste Copenhagen**, www.brostecopenhagen.com
- **Caterina Von Weiss**, www.caterinavonweiss.eu
- **Ceramiche Fasano**, www.fasanocnf.it
- **CoinCasa**, www.coincasa.it
- **Coltellerie Berti**, www.coltellerieberti.it
- **Deejo**, distr. da Kunzi, www.kunzi.it
- **Denby**, www.denby.co.uk
- **Emporio Tessile**, www.emporiotessilemilano.it
- **FAP Ceramiche**, www.fapceramiche.com
- **Fiskars**, www.fiskars.it
- **Forme di Farina**, www.formedifarina.eu
- **Gabi Veit**, www.gabiveit.it
- **Guzzini**, www.fratelliguzzini.com
- **Ilsa**, www.ilsa-italy.it
- **iSi**, distr. da Trabo, www.trabo.it
- **Jesurum**, www.jesurum.it
- **Kahler**, www.kahlerdesign.com
- **Kilner**, distr. da Kunzi, www.kunzi.it
- **KnIndustrie**, www.knindustrie.it
- **LSA International**, www.lsa-international.com
- **Ladodo Design**, www.ladodo-design.com
- **Laminam**, www.laminam.it
- **laRinascente**, www.rinascente.it
- **Lene Bjerre**, distribuito da Studio Sacef, www.lenebjerre.com, www.studiosacef.com
- **Madame Gioia Home**, www.madamegioiahome.it
- **Magimix**, www.magimix.it
- **Marina C**, www.marinac.it
- **Novità Home**, www.novitahome.com
- **Once Milano**, www.oncemilano.com
- **Orissa**, www.orissa.it
- **Paola C**, www.paolac.com
- **Paira**, www.paira.tv
- **Present Time**, www.presenttime.com
- **Romo**, www.romo.com
- **Rosenthal Studio-Line**, www.rosenthal.it
- **Sagaform**, distr. da Schoenhuber, www.schoenhuber.com - www.sagaform.com
- **Sambonet**, www.sambonet.it
- **Serax**, www.serax.com
- **Shop Saman**, www.shop-saman.org
- **Society Limonta**, www.societylimonta.com
- **Solimene**, www.ceramicasolimene.it
- **Stamperia Bertozzi**, www.stamperiabertozzi.it
- **Surimono**, www.surimono.it
- **Tescoma**, www.tescomaonline.com
- **Tiger**, www.tiger-stores.it
- **TVS**, www.tvs-spa.it
- **Virginia Casa**, www.virginiacasa.it
- **WallPepper**, www.wallpepper.it
- **Zara Home**, www.zarahome.it
- **Zodio**, www.zodio.it

HOME MADE WITH LOVE

In Tescoma siamo grandi fan del "fatto in casa", con ingredienti freschi di stagione e a km zero. E tu sai resistere alla tentazione di preparare un piatto genuino, fatto con le tue mani? Basta aprire la dispensa e lasciare spazio alla creatività. Agli utensili pensiamo noi: nel nostro assortimento di oltre 2.500 prodotti troverai un'infinità di accessori di cui non potrai più fare a meno per preparare dai piatti di tutti i giorni ai menu per le grandi occasioni. In Tescoma abbiamo tutti gli ingredienti giusti per le tue ricette.

utensili PRESTO SEAFOOD



tescoma®



www.tescoma.it

Numero Verde
800777546

la passione in cucina.

NOVITÀ

Amando

IL GELATO AL LATTE DI MANDORLA
CHE VORRAI CONDIVIDERE.



SENZA LATTE

100% GUSTO

SAMMONTANA
GELATI ALL'ITALIANA



LA RICETTA PIÙ AMATA

Una torta salata a base di zucchine e pancetta croccante, adagiate su una goduriosa crema di uova, panna e parmigiano. Il tutto cotto comodamente in forno. Minimo sforzo, massimo risultato. Oltre a essere un modo goloso per mangiare le zucchine in piena stagione. Non a caso, è la ricetta più apprezzata del mese.



SPECIALE MATRIMONIO

Tutto, ma veramente tutto, per conquistare gli ospiti con originalità e freschezza. Una selezione di ricette raffinate ma senza eccessi, torte nuziali di rara eleganza, i confetti oppure i deliziosi dolcetti della sposa da regalare come bombonera. E poi tante originalissime idee per gli addobbi floreali. Una carrellata di suggerimenti esclusivi per una giornata che parla di voi.



L'arte del convivio

GRANDI CELEBRAZIONI, PRANZI IN COMPAGNIA, APERITIVI, SPUNTINI VELOCI: SONO LE OCCASIONI PIÙ TIPICHE IN ESTATE, LA STAGIONE CHE INVITA A STARE INSIEME E A RICEVERE



TOP TEN: HAMBURGER

Adorato da adulti e bambini, l'hamburger ha il suo momento di gloria nella bella stagione, quando si rivela la più appetitosa soluzione per un pranzo all'aperto. A partire dal grande classico "carne, pomodoro e salsa", sa stuzzicarci in mille versioni, doppi e tripli strati, spesso comprendendo prodotti d'eccellenza, come la mozzarella di bufala campana, o ingredienti gourmand, come le cipolle caramellate. Nel nostro sito è in vetta alla classifica dei clic.



BUFFET CON GLI AMICI

Una tavola piena di bontà, vino, birra, piatti e bicchieri, servizio libero. E poi, naturalmente, tanti amici. Sono gli ingredienti per una serata da ricordare. Se siete a caccia di spunti per realizzarla, ne trovate ben 15 nella nostra news "Idee per una cena a buffet". Soluzioni di semplice esecuzione ma con un'anima gourmand e una presentazione scenografica. Un esempio? La bruschetta in bicchierino nella foto qui accanto. A prova di chef.



LA NEWS PIÙ LETTA

La bellezza si fa in tavola. Con il selenio soprattutto, che si rivela essere il più potente antirughe naturale (ma anche antiossidante in generale). Assorbirlo in quantità adeguate attraverso la dieta non è difficile, basta seguire alcune regole facendole diventare un'abitudine consolidata. Lo spiegano gli esperti nella nostra news più cliccata della sezione benessere.



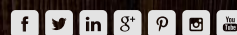
Il resto è solo condimento.



Mangiare bene non è solo un modo di vivere meglio, ma una riscoperta di sapori unici, come quelli di una volta. Le nostre Farine Macinate a Pietra Biologiche sono proprio così: una linea di prodotti buoni e genuini, provenienti da agricoltura biologica, lavorati lentamente, per conservare tutte le proprietà nutrizionali dei cereali e garantirti un gusto migliore con una maggiore digeribilità. Molino Rossetto è la parte più importante della tua ricetta.



MUGNAI SECONDO NATURA, DAL 1760



Molino Rossetto sostiene



Cerca nel tuo supermercato di fiducia o acquista direttamente su – www.molinosossetto.com



Laura Maragliano

Cestini da viaggio

TUTTO COMINCIÒ QUANDO MARSILIO CASALI APRÌ IL PRIMO LOCALE NELLA STAZIONE DI CESENA. POI SUO FIGLIO PENSÒ DI PROPORRE AI PASSEGGERI RICERCATI PANIERI DA ASPORTO. OGGI IL PRONIPOTE LI RICORDA IN UN LIBRO

ritratto di Michele Tabozzi, foto delle ricette di Francesca Moscheni e Laura Spinelli, in cucina Antonella Pavanello

Si può mangiare bene in una stazione? Oggi potrei dire che è possibile, ma diversi anni fa non era così. Nelle mie orecchie risuonano ancora le voci dei venditori di bibite e panini che passavano l'agognato spuntino dal vetro del finestrino mentre il treno già si muoveva. L'altra scelta, per un pasto al volo, era il bar-buffet della stazione, spesso triste e con cibo di scarsa qualità. E pensare che molti anni prima qualcuno aveva inventato dei veri cestini da viaggio. Dopo il 1861, data in cui era stata ultimata la tratta ferroviaria Bologna-Ancona (4 ore e 20 minuti di viaggio), il signor Marsilio Casali aveva aperto nella stazione di Cesena un punto di ristoro per dare un pasto caldo ai dipendenti della Società delle Strade Ferrate dell'Alta Italia. Il locale si era poi trasformato in un luogo mondano, dove i cesenati andavano a prendere un sorbetto, bere un punch, un vermouth o anche un calice di Champagne.

La fama del buffet della stazione di Cesena crebbe soprattutto quando Aldo, figlio di Marsilio, nel 1913 ebbe una geniale intuizione: per sole due lire i viaggiatori potevano comprare i cestini da viaggio. E che cestini! Contenevano i piatti che l'ex buffet offriva ai suoi clienti: lasagne, cappelletti o tagliatelle, capretto, pollo, vitello arrosto, contorni e un formaggino svizzero. Anche il packaging ante litteram era di tutto rispetto. Il cestino era fatto dalle donne di casa con le trecce di paglia provenienti da Firenze e dentro c'era posto per un bicchiere di vetro, un tovagliolo di Frette e un contenitore in ceramica di Faenza per la pasta. In più un fiore e un ventaglio per le signore, una sigaretta per i signori e una cartolina del ristorante già affrancata, con la dicitura "sono arrivato a". Marketing puro senza saperlo. L'idea fu imitata persino in Gran Bretagna. Dopo la seconda guerra mondiale, il ristorante, che da 2013 non esiste più, si trasferì vicino alla stazione ampliando l'attività con un hotel, meta entrambi di clienti illustri. L'avventura della famiglia Casali si può scoprire nel libro "Cestini... cestini caldi!!!" (Il Ponte Vecchio): parla di intuizione, coraggio e intelligenza. La racconta Franco Casali, nipote di Aldo, fisico nucleare, che da bambino aveva due compiti: portare un fiasco di vino ai macchinisti e scoprire dal capostazione se il treno era in orario. Perché alcuni piatti, come le tagliatelle, erano cotti al momento: espressi. In onore della qualità.



Specialità romagnola, nome latino

Il "fricò" è una specialità romagnola preparata soffriggendo peperoni, melanzane e zucchini. Il nome viene fatto risalire al verbo latino "fricare", che può essere tradotto con l'italiano "sfrigolare": proprio quello che devono fare le verdure in padella durante la cottura.



MILLEFOGLIE CON FRICÒ

PER 4 PERSONE

250 g di pasta per lasagne - 1 l di besciamella - 1 peperone giallo - 1 peperone rosso - 3 zucchine medie - 1 melanzana violetta - 60 g di burro - 80 g di parmigiano grattugiato - olio extravergine d'oliva - sale

- **1** Lavate i peperoni, divideteli in falde, privateli dei semi e delle parti bianche, poi tagliateli a tocchetti; lavate la melanzana e le zucchini e tagliatele a tocchetti come i peperoni. In una padella, scaldate 4 cucchiai d'olio con 20 g di burro; unite prima i peperoni e, dopo circa 2 minuti, le zucchini e le melanzane. Cuocete le verdure per 8 minuti, finché saranno al dente; salatele e profumatele con qualche foglia di basilico spezzettata, poi toglietele dal fuoco.
- **2** Imburrate una pirofila e stendete un velo di besciamella sul fondo. Poi, formate uno strato di pasta, uno di besciamella, uno di verdura, e spolverizzate con il parmigiano; quindi ripetete gli strati (tenendo da parte 1 cucchiaio di formaggio) terminando con la pasta coperta da un leggero strato di besciamella e qualche pezzetto di verdura.
- **3** Spolverizzate con il parmigiano tenuto da parte, distribuite sulla superficie il burro rimasto a fiocchetti, trasferite in forno e cuocete a 180° per circa 20 minuti. Sfornate, lasciate intiepidire per circa 10 minuti e servite.

FACILE ● Preparazione 25 minuti ● Cottura 30 minuti ● 420 cal/porzione

Ricetta elaborata da "Cestini... cestini caldi!!!", di Franco Casali (Il Ponte Vecchio)

Macedonia d'artista

Volete presentare ai vostri ospiti una macedonia che sembra un'opera di arte moderna? Scegliete la frutta che preferite: more, mirtili, fragole, uva, pesche, albicocche, pere coscia... Lavatela e tagliatela a spicchi, fettine, cubi più o meno grandi secondo la vostra fantasia e distribuite gli ingredienti nei piatti alternando forme e colori. Preparate tre succhi di frutta aromatizzati: uno di arancia mescolato con miele e polpa del frutto della passione; uno di limone con succo e scorza di lime, dolcificato con sciroppo d'agave e profumato allo zenzero; uno di pompelmo con zucchero di canna e foglie di menta. Trasferiteli in piccole brocche di vetro e portate tutto in tavola con i piatti di frutta appena preparati. A questo punto, ognuno sceglierà con quale succo condire la propria macedonia versandolo delicatamente nel piatto. L'effetto cromatico sarà proprio quello di un quadro moderno.



Grazie alla composizione di colori e geometrie e all'accostamento di sapori, la macedonia diventa una sorprendente protagonista del menu. Bella da vedere e buona da mangiare



Fregola al sapore di mare

Questa pasta di semola a palline piccole e irregolari è una delle specialità tipiche della Sardegna. Una delle ricette tradizionali che la vedono protagonista è la minestra con le vongole. Fate aprire in padella 1 kg di molluschi, sgusciateli e conservate il fondo di cottura dopo averlo filtrato. Lessate 200 g di fregola in 2 l di brodo di carne. Intanto, in una padella scaldate 4 cucchiaini d'olio con 2 spicchi d'aglio schiacciati; unite 500 g di polpa di pomodoro, il fondo delle vongole, 1 peperoncino e 3 pomodori secchi a pezzetti; salate e cuocete per 10 minuti. Quando la fregola è al dente, unite il condimento di pomodoro e vongole, mescolate, togliete dal fuoco e servite.

Granita al melone e lime

Ci vorrebbe una bella granita fresca: quante volte viene questo desiderio in quei pomeriggi d'estate assolati e torridi che mettono una gran sete? Ecco quindi un suggerimento per farsi trovare pronti al momento giusto. In un pentolino, mescolate 1,5 dl d'acqua con 150 g di zucchero, mettete sul fuoco e lasciate sobbollire per 2 o 3 minuti mescolando bene, finché lo zucchero si è sciolto completamente; poi fate raffreddare. Frullate 1 kg di polpa di melone con il succo, la scorza di 2 lime e lo sciroppo di zucchero appena preparato. Se vi piace, potete unire anche qualche foglia di menta. Trasferite il composto in una ciotola di metallo bassa e larga e mettetela in freezer per circa 6-8 ore, fino a che non si è gelato completamente. Al momento di servire, raschiate la granita con un cucchiaio o una forchetta e trasferitela nelle ciotole singole. Decorate con spicchi di lime e foglie di menta e servite subito.



Tzatziki e non solo

Fresco e leggero, lo Tzatziki porta un'inimitabile atmosfera greca nel menu estivo e si può preparare facilmente anche in casa. Per prima cosa, spelate un cetriolo, poi grattugiatelo finemente e lasciatelo sgocciolare in un colino a per un'intera notte. Il giorno seguente, unitelo a 300 g di yogurt greco, mescolate, quindi aggiungete 2 spicchi d'aglio tritati, 2 cucchiaini d'olio, 2 cucchiaini di succo di limone o di aceto, sale e una manciata di aneto tritato finemente, che alcuni sostituiscono con la menta. Lo Tzatziki si accompagna con il pane tipo pita ed è ideale con verdure, pollo o pesci grigliati.

Esistono molti altri condimenti a base di yogurt tipici dell'area mediterranea e mediorientale. Provate a mescolare yogurt greco con zafferano in pistilli messo in infusione in poca acqua calda; sarà perfetto con le melanzane fritte o grigliate. Mescolate yogurt, pomodori a pezzi e foglie di menta oppure con cipollotti tritati, peperoncino, coriandolo e cumino: in entrambi i casi darà un tocco in più al cuscus o alle uova sode.

Andromeda PR1MUS

EXTRA SUPERIORE

Primissima Qualità e Gusto con grandi Premi

Andromeda con **25 anni di esperienza** nel settore dell'acquacoltura, è orgogliosa di **presentare la sua linea di pesce a produzione limitata PR1MUS**.

I pesci crescono pacificamente nei nostri migliori allevamenti.

Curati da **un team di esperti** altamente qualificati, **appassionato per la produzione di pesce di alta qualità, impegnato unicamente nell'allevamento della linea di pesce PR1MUS**.

Alimentati con mangime **certificato privo di OGM, ricco di vitamine e minerali**.

Raccolti tradizionalmente e **selezionati a mano uno ad uno**.

Premiata a Bruxelles per la qualità superiore e l'ottimo gusto dall' Istituto International Taste and Quality ITQI.



Branzino PR1MUS

*Nelle
migliori
pescherie!



Orata PR1MUS



Pagro PR1MUS

AndromedaGroup
YOUR NEARBY SEA FISHERMAN



Per maggiori informazioni visitare il sito
www.andromedagroup.eu
T +30 210 664 0963-7 (Int: 212, 215)

Un succo per l'estate

ESTRAI FINO AL 90%* DI FRUTTA E VERDURA CON MICRO JUICER PHILIPS, E FAI IL PIENO DI VITAMINE

In estate il benessere parte da frutta e verdura e dal loro prezioso apporto di vitamine e sali minerali. Per gustarle in modo semplice e gustoso, oggi c'è Micro Juicer Philips, l'estrattore dotato della tecnologia MicroMasticating. Scegli la frutta e la verdura che preferisci oppure lasciati ispirare dal ricettario incluso nella confezione e in pochi minuti Micro Juicer Philips li sminuzza in piccoli pezzi (anche i semi!), li schiaccia in una camera di spremitura, estrae fino al 90% di succo con vitamine, fibre e nutrienti, fondamentali per una dieta sana ed equilibrata, portando fino all'ultima goccia di succo nel tuo bicchiere.



SPREME AL MASSIMO, SI PULISCE IN UN ATTIMO



Tieni Microjuicer Philips sempre pronto in cucina. Occupa solo 11 cm di larghezza e lascia il piano pulito grazie al dispositivo anti-goccia. Usalo tutti i giorni, è così pratico! L'estrattore Micro Juicer è semplicissimo da pulire grazie all'innovativo design senza setaccio che non permette alle fibre di incastrarsi. Basta un risciacquo di tutte le parti removibili sotto l'acqua corrente per una pulizia in meno di un minuto.

SCARICA LA APP PER I TUOI OBIETTIVI DI ALIMENTAZIONE

La nuova **Philips Healthy Drinks** App è la guida per l'alimentazione sana di tutta la famiglia: puoi trovare le ricette, conoscere le qualità di frutta e verdura, motivarti nel tuo programma. Con in più molti spunti pratici, dalla lista della spesa ai consigli per utilizzare al meglio il tuo estrattore.



www.philips.it/benessereliquido

*Sulla base di test interni condotti su 1000g ciascuno di uva, mele, mirtilli, fragole, pomodori, angurie, arance e melograni

PHILIPS



CHE PESCI PRENDERE?

Ce lo dice la chef Eva Golia che si cimenta in una cena gourmet: gamberoni agli agrumi e pepe bianco con riso jasmine; zuppa di cozze con crostini in salsa aioli; polpo in salsa agrodolce di cipolle rosse ed emulsione di patate fredde al lime. Il 12 luglio, dalle 19 alle 22.

CON LE MANI IN PASTA

La pasta fatta in casa cavalca la moda del momento: impastando a mano potete scegliere farina e ingredienti da utilizzare per dare ai vostri spaghetti un sapore speciale. Oltre agli impasti di base, vi insegneremo a preparare spaghetti al limone e pepe conditi con pesto di capperi; quelli di grano duro con salsa anchoïade e briciole di Senatore Cappelli e, per finire, spaghetti rossi in salsa di peperone con noci e basilico. Appuntamento alla nostra scuola, il 5 luglio, dalle 19 alle 22.



Cene di luglio

PER ALLIETARE LE LUNGHE SERE D'ESTATE, ECCO I PIATTI PIÙ SFIZIOSI DA PREPARARE STEP BY STEP CON I NOSTRI CHEF



IL MENU DA CUCINARE IN COPPIA

Fidanzati, amiche, fratelli, sposi... Vi invitiamo a sfidarvi ai fornelli. Come guida e moderatrice ci sarà la chef Eva Golia; questi i piatti della tenzone: piccoli scrigni con caponatina agrodolce su crema di peperoni affumicati; pasta risottata con nastri di seppioline e julienne di cipolle caramellate; polpetti piastrati con emulsione al rosmarino; millefoglie di chantilly al lampone. Vinca il migliore! Il 30 giugno, dalle 19 alle 22.

CUSCUS & CO.

Arriva dal Nordafrica ed è costituito da granelli di semola di frumento cotti al vapore. Qui è proposto come base per piatti sfiziosi, a prova di caldo: con brodetto di pesce alla pantasca (cozze, vongole, gamberi); con carne, frutta secca e composta di cipolle; in versione veg con verdure al profumo di limone e, infine, come dessert speciale con mandorle e uvetta. L'11 luglio, dalle 19 alle 22.



PROFUMI D'ESTATE

Due corsi, entrambi sotto la guida dello chef Matteo Scibilia, per imparare a utilizzare al meglio Cooking Chef Kenwood. Nel primo si preparerà un minestrone alla milanese con pesto e rigatoni, una crostatina di salmone, capperi e cipolla di Tropea e una torta di pompelmo ai frutti di bosco. Nel secondo gamberi al vapore con gazpacho, crema di fave con cicorie, tiramisù con meringhe. Il 29 giugno e il 4 luglio, dalle 18,30 alle 20,30. I corsi, su prenotazione, si svolgono allo Store De'Longhi, via Borgogna 8, Milano.



SCUOLA DI CUCINA DI SALE&PEPE

Presso Ca'puccino, piano interrato - Piazza Armando Diaz 5, 20123 Milano (M1/M3 fermata Duomo)

Tel: 02 75 42 33 00 - Orari dal lunedì al venerdì: 14-18 - Per informazioni scrivi a: info.scuoladicucina@mondadori.it



Visita il sito per scoprire il calendario completo dei corsi: www.scuoladicucina.it
www.facebook.com/ScuolaCucinaSaleePepe - #TalentInCucina

Melanzane

ALLA PARMIGINA E A BECCAFICO, NELLA CAPONATA E SUGLI SPAGHETTI ALLA NORMA... È IL TRIONFO DI UN ORTAGGIO A LUNGO VITTIMA DI PREGIUDIZI E DIFFIDENZA

a cura di Marina Cella e Alessandro Gnocchi, testo di Mariarosa Schiaffino,
ricette di Alessandra Avallone, foto di Adriano Brusafferri, styling di Alessandro Pasinelli Studio



Nella parmigiana o sulla pasta? Buone da impazzire. Nella caponata o ripiene? Magnifiche, da perdere la testa. L'entusiasmo per le melanzane di molti buongustai è una bella rivincita per questo ortaggio, che è stato vittima di un lunghissimo pregiudizio e ritenuto persino poco raccomandabile. Secondo il medico arabo Ibn Botlan, che visse intorno all'anno Mille, "genera melanconici umori" e spinge a una lussuria smodata. Inoltre, proprio perché veniva dalla cultura araba, nell'Europa cristiana veniva chiamata con diffidenza "mela insana", da cui derivò il successivo nome di melanzana.

Una delizia che viene dalla Cina

La pianta, originaria della Cina, appartiene alla famiglia delle solanacee e si presenta con un fusto ramificato e grandi foglie pelose. I frutti sono grossi e carnosi, con polpa bianca e soffice e buccia violacea; si raccolgono nei mesi estivi quando sono ancora ben sodi e senza troppi semi. Oltre a quelle più comuni, grandi e violette, si trovano varietà piccole e di colori che vanno dal bianco al nero, passando per il rosso e l'arancio. La forma può essere tondeggiante, e in questo caso il sapore è più dolce e delicato, oppure oblunga, che corrisponde a un gusto più amaro e piccante.

> segue a pag. 21



MELANZANE MON AMOUR

Non è troppo dire che Filippo La Mantia, che si definisce “oste e cuoco”, venera le melanzane, ingrediente fondamentale della cucina che propone nel suo ristorante a Milano. Qui, dove la Sicilia è fonte unica di ispirazione, la caponata è d'obbligo.

Come nasce questo classico siciliano?

All'origine era un piatto ricco e nobile, a base di pesce capone, che gli ha dato il nome. Ma non era certo alla portata del popolo, così nel tempo il pesce è stato sostituito con le melanzane. Io seguo la ricetta tradizionale, con sedano, capperi, olive, pinoli tostati, pochissima salsa di pomodoro, basilico, aceto e zucchero.

La melanzana viene usata anche nel dolce. Come si può proporre questo caso?

Sicuramente come si fa a Modica, in Sicilia, dove fette spesse di melanzane scottate al forno sono poi passate nella cioccolata. Ma, per esempio, si può anche fare una parmigiana al cacao puro.

E come si fa a togliere il gusto amarognolo?

Noi mettiamo le melanzane sotto sale per mezza giornata; in questo modo la polpa rimane dolce e perfetta.

In quali zone reperite la materia prima?

Tutto quanto utilizziamo nel nostro ristorante viene dalla Sicilia, soprattutto dalla zona di Ragusa. Pensi che utilizziamo 10.000 chili di melanzane ogni anno.

Runner Marina C,
piatto Arte Nel Pozzo.
Indirizzi a pagina 6



ANTICA CAPONATA CON OLIO AROMATICO

PER 4 PERSONE

500 g di melanzane - 500 g di zucchine - 500 g di zucca estiva - 250 g di pomodori ramati - 100 g di pecorino romano - 2 grosse cipolle rosse - 1 dl di aceto di vino bianco - 1 dl di aceto di mele - sale
per l'olio aromatico: 2,5 dl di olio extravergine d'oliva - 10 bacche di ginepro - 2 spicchi d'aglio - 2 rametti di rosmarino - 1 manciata di ortiche

- **1** Preparate l'olio aromatizzato. Schiacciate le bacche di ginepro, tritate grossolanamente le foglie del rosmarino, quelle delle ortiche precedentemente sbollentate e l'aglio sbucciato. Mescolate il tutto con l'olio.
- **2** Grattugiate metà pecorino e tagliate il rimanente a dadini. Pulite le melanzane e le zucchine e tagliatele a fette oblique; affettate le cipolle sbucciate e i pomodori nel senso della larghezza. Eliminate la scorza della zucca e tagliatela a fette quadrate. Scaldate la griglia sulla fiamma e quando è ben calda arrostiti le verdure, tenendole separate.
- **3** Miscelate i 2 aceti e mescolatene 4 cucchiaini con 5 di olio aromatico. Versate il liquido in una casseruola di coccio di circa 20 cm di diametro e disponetevi 1 strato di melanzane, 1 di zucchine e 1 di pomodori. Salate e unite un po' di pecorino grattugiato e un po' di quello a dadini. Proseguite con 1 strato di zucca e 1 di cipolle, irrorate con qualche cucchiaino di olio aromatico e del mix di aceti.
- **4** Ripetete gli strati fino a esaurire gli ingredienti, terminando con le melanzane. Coprite con un disco di carta da forno, pressate con un peso e fate riposare almeno 12 ore in frigo. Sformate la caponata, irroratela con l'olio aromatico rimasto e, se vi piace, utilizzatela per farcire 4 panini caserecci.

FACILE

● Preparazione 1 ora + riposo ● Cottura 1 minuti ● 800 cal/porzione

MELANZANE VIOLETTE RIPIENE DI SPAGHETTI

PER 4 PERSONE

4 melanzane violette medie
- 200 g di spaghetti - 400 g
di polpa di pomodoro - 100 g
di caciotta (o caciocavallo) -
2 cipolle bianche dolci -
1 mazzetto di basilico - 2
cucchiari di aceto di vino bianco
- olio extravergine d'oliva - sale

● **1** Private le melanzane delle calotte e prelevate la polpa con uno scavino per melone. In una padella con 2 cucchiari d'olio soffriggete le cipolle sbucciate e tritate; unite la polpa delle melanzane preparata e fate dorare uniformemente. Aggiungete la polpa di pomodoro e le foglie del basilico, salate e proseguite la cottura per 10 minuti a fuoco medio.

● **2** Sbollentate le melanzane e le calotte in acqua e aceto per 10 minuti, sgocciolatele e asciugatele bene con carta da cucina. Lessate gli spaghetti in abbondante acqua bollente salata, scolateli al dente e saltateli in padella con la salsa di pomodoro preparata e la caciotta grattugiata grossolanamente (tenendone da parte 2 cucchiari).

● **3** Ungete le melanzane con un filo d'olio, farcitele con gli spaghetti conditi, disponetele in una pirofila unta d'olio, spolverizzate con la caciotta rimasta e coprite con le calotte. Infornate a 180° per 15-20 minuti.

FACILE

● Preparazione 15 minuti ● Cottura
45 minuti ● 400 cal/porzione



> segue da pag. 19

Al Sud è vera gloria

Nei ricettari italiani, la melanzana ha conquistato solo di recente il posto che le compete. Se la cercate con questo nome nella “Scienza in cucina” di Pellegrino Artusi, che è anche libro dell'identità italiana, non la trovate. L'autore la chiama “petonciana” e le dedica sbrigativamente soltanto quattro ricette, assegnandole un ruolo di semplice comparsa.

Questo magnifico ortaggio, fino a qualche decennio fa, è stato estraneo alla tradizione culinaria delle regioni del Nord: tranne che in Liguria, non si trova nelle antiche ricette. Faceva qualche timida apparizione in Toscana

e nel Lazio e poi, finalmente, trionfava da Napoli in giù. Al Sud, la melanzana è sempre stata protagonista di piatti stupendi per fantasia e ricchezza. Primo fra tutti la parmigiana, che non ha niente a che fare con Parma, essendo un piatto meridionale che si contendono da sempre con dotte disquisizione napoletani e siciliani. In Campania, Calabria e Sicilia è vera gloria. Perché qui la cucina partecipa della civiltà araba, che ha elevato la melanzana a ingrediente fondamentale di piatti perfetti per ogni portata. Le ricette che trovate in queste pagine, dall'antica caponata con olio aromatico alle milanesi a beccaficu ne sono un'efficace interpretazione.

> segue a pag. 22



PASTA FRESCA CON MELANZANE, CAPOCOLLO E RICOTTA SALATA

PER 4 PERSONE

350 g di sagne ritorte (pasta tipica abruzzese) o maccheroncini al ferretto - 1 grossa melanzana viola - 450 g di pomodori perini maturi - 80 g di mozzarella - 50 g di pecorino - 50 g di capocollo - 50 g di guanciale - 1 cipolla piccola - 1 spicchio d'aglio - 1 peperoncino rosso piccante - 1 mazzetto di basilico - 4 cucchiaini di vino rosso - 4 cucchiaini di ricotta salata grattugiata - olio extravergine d'oliva - olio di semi di arachide per friggere - sale

- **1** Pulite la melanzana, tagliatela a cubetti e friggeteli in abbondante olio di arachide; sgocciolateli e lasciate scolare su carta da cucina. Scottate i pomodori in acqua bollente, immergeteli in acqua fredda per fermare la cottura, pelateli, eliminate i semi e tagliateli a pezzetti.
- **2** Sbucciate la cipolla e l'aglio, tritateli con il peperoncino e fate dorare tutto in padella con 2 cucchiaini di olio d'oliva. Aggiungete il capocollo e il guanciale tagliati a dadini, fate rosolare qualche minuto, quindi sfumate con il vino. Quando è evaporato unite i pomodori, proseguite la cottura per 5 minuti e completate con i cubetti di melanzana e il basilico spezzettato.
- **3** Lessate le sagne in abbondante acqua bollente salata, scolatele e saltatele in padella con la salsa, aggiungendo la mozzarella tagliata a pezzettini e il pecorino grattugiato. Impiattate la pasta, completate con la ricotta salata e servite subito.

FACILE

- Preparazione 20 minuti
- Cottura 25 minuti ● 700 cal/porzione

> segue da pag. 21

La perla del Mediterraneo

In tutta l'area del Mediterraneo, è la melanzana è come una perla che impreziosisce piatti popolarissimi quali lo zaalouk (a pagina 120) e il caviale di melanzane (baba ganush), una pasta di polpa di melanzana schiacciata, con olio, aglio, succo di limone, paprica dolce e peperoncino piccante. Da provare anche il moussakà, un piatto di origine greca che si prepara con melanzane

fritte o alla griglia, alternate a strati di pomodoro, carne e formaggio di capra: la parentela con la nostra parmigiana è chiarissima. Ed ecco qualche sfiziosità che fa da ponte sullo Stretto di Messina: le melanzanine tagliate "a quaglia" e fritte, che sembrano gallinelle selvatiche; quelle "a tabacchiera", ripiene e fritte; quelle grandi "a caruseddu", cioè a salvadanaio, imbottite con tonno e formaggio e messe al forno.

> segue a pag. 25

MILINCIANI A BECCAFICU (MELANZANE A BECCAFICO)

PER 4 PERSONE

3 melanzane lunghe viola - 75 g di pane grattugiato - 50 g di pinoli
- 50 g di uvetta - 1 cipolla - 1 spicchio d'aglio - 1 limone - 1 cucchiaio
di pecorino grattugiato - 1 cucchiaio di prezzemolo tritato - 5-6 foglie
di alloro - olio extravergine d'oliva - sale

- **1** Pulite le melanzane e tagliatele longitudinalmente a fette spesse 3 mm circa. Portate a ebollizione una pentola di acqua salata e cuocete le melanzane per 4-5 minuti. Scolatele su carta da cucina e asciugatele bene.
- **2** In una padella con 3 cucchiai d'olio fate soffriggere la cipolla e l'aglio sbucciati e tritati; quando sono dorati salate e unite l'uvetta, i pinoli, il pecorino, il pane grattugiato e il prezzemolo, mescolate e togliete dal fuoco.
- **3** Allineate le fette di melanzane su un vassoio, disponete un cucchiaino di ripieno (tenendone da parte un po' per rifinire) a un'estremità di ciascuna e arrotolatele a involtini. Trasferiteli in una teglia, inserite tra gli involtini alternativamente 1/2 fettina di limone e 1 foglia di alloro, condite con il ripieno tenuto da parte, un filo d'olio e un pizzico di sale. Infornate a 180° per 30 minuti. Servite le melanzane calde o tiepide.

FACILE

● Preparazione 15 minuti ● Cottura 40 minuti ● 270 cal/porzione



Nell'altra pagina,
piatto Arte Nel Pozzo,
americana Marina C,
ciotolina
Ceramiche Fasano.
Indirizzi a pagina 6

MELANZANE DELLA MADONNA RIPIENE AL PECORINO

PER 4 PERSONE

4 melanzane striate o viola - 400 g
di polpa di pomodoro - 170 g
di pecorino stagionato - 150 g
di pane raffermo - 4 uova -
1 spicchio d'aglio - 1 mazzetto
di prezzemolo - 1 mazzetto
di basilico - 4 cucchiaini di
pangrattato - olio extravergine
d'oliva - olio di semi di arachide
per friggere - sale - pepe nero

- **1** Incidete le melanzane in senso longitudinale senza tagliarle e lessatele per 20 minuti in acqua bollente salata. Quando sono morbide, scolatele, fatele intiepidire, strizzatele e svuotatele con uno scavino da melone. Asciugate bene le bucce delle melanzane lasciandole riposare su un canovaccio.
- **2** In una padella con 2 cucchiaini di olio soffriggete l'aglio sbucciato e tritato, unite la polpa di pomodoro, salate, pepate e fate sobbollire per 10 minuti.
- **3** Spezzate il pane, ammolatelo con un bicchiere d'acqua e fate riposare per 10 minuti. Poi strizzatelo e sbriciolatelo, unite la polpa delle melanzane, le uova sbattute, il pecorino grattugiato (tranne 4 cucchiaini), prezzemolo e basilico tritati. Mescolate e unite il pangrattato fino a dare la giusta consistenza.
- **4** Insaporite le bucce di melanzana con il pecorino tenuto da parte, riempitele con il composto di pane e friggetele nell'olio di semi caldissimo, girandole, poi scolate su carta da cucina. Servitele con la salsa di pomodoro oppure nappatele con la salsa e passatele in forno a 170° per 10 minuti.
Queste melanzane vengono preparate nel catanzarese per la festa della Madonna Addolorata (15 settembre).

FACILE

- Preparazione 30 minuti
- Cottura 40 minuti ● 580 cal/porzione

Piatto Ceramiche
Fasano, ciotolina
Caterina von Weiss,,
tovaglio Arte Pura by
Daniela Dalla Valle.
Nell'altra pagina, teglia
Denby, runner Marina C.
Indirizzi a pagina 6



PARMIGIANA RUSTICA

PER 4 PERSONE

3 melanzane lunghe viola - 400 g
di polpa di pomodoro - 180 g
di caciocavallo - 80 g di prosciutto
cotto - 80 g di salame - 30 g
di pecorino grattugiato - 30 g di
farina tipo 00 - 3 uova - 1 piccola
cipolla - 1 mazzetto di basilico
- olio extravergine d'oliva - olio
di semi di arachide - sale

- **1** Tritate la cipolla e fatela imbiondire in padella con 2 cucchiai di olio d'oliva, unite la polpa di pomodoro, salate e fate addensare la salsa per 10-15 minuti, mescolando di tanto in tanto.
- **2** Pulite le melanzane, tagliatele a fette oblique, infarinatete, passate nelle uova sbattute con 1 cucchiaino di pecorino. Friggetele in abbondante olio di semi bollente, fino a quando sono dorate, e scolatele su carta da cucina.
- **3** Versate 2 cucchiaini di salsa di pomodoro in una pirofila di 20x20 cm unta d'olio, disponetevi uno strato di melanzane, salate leggermente, cospargete con poca salsa di pomodoro, spolverizzate con un po' di pecorino, coprite con fettine sottili di caciocavallo e listarelle di prosciutto e salame e completate con le foglie di basilico spezzettate.
- **4** Ripetete gli strati fino a esaurire gli ingredienti, terminando con le melanzane e qualche cucchiaino di salsa di pomodoro. Infornate a 200° per 20 minuti, fino a quando sono leggermente dorate. Fate riposare la parmigiana per 10 minuti prima di servire.

FACILE

- Preparazione 20 minuti
- Cottura 45 minuti ● 530 cal/porzione



> segue da pag. 22

Caponata, Norma & C.

Vero capolavoro è la caponata, piatto agrodolce che unisce dadini di melanzane fritte con aromi, verdure, aceto e zucchero. Tra le varianti, quella coi polipetti e quella detta "Duchessa", con gamberi e aragoste. Creata in tempi moderni, ma ormai divenuta un classico, è la pasta alla Norma, specialità di Catania, in cui gli spaghetti al pomodoro sono coronati da fette di melanzane fritte, quindi spolverizzate di ricotta salata.

Per quanto riguarda gli accostamenti, c'è una naturale

predisposizione all'unione con il pomodoro. Presenza fondamentale è l'olio d'oliva, che accarezza e circonda la polposa protagonista nella frittura, nelle conserve sotto vetro, nelle ricette in forno e negli umidi. La tradizione la presenta spesso ripiena. Si va da piatti semplici, in cui la farcitura è costituita dalla polpa delle melanzane stesse, formaggio, uova e aromi, come si fa in Liguria, a ricette più complesse in cui gli ortaggi vengono imbottiti di carne, caciocavallo, alici, mollica di pane, pomodoro, tipiche del Sud.



Kenwood.

L'eccellenza nella preparazione e cottura dei cibi.



Cooking Chef è la kitchen machine di Kenwood che impasta con movimento planetario, trita, frulla, affetta, grattugia, sminuzza, mescola, sprema, ma soprattutto, grazie al sistema di cottura ad induzione, cuoce per te ogni ricetta. Con le dotazioni e le oltre 20 attrezzature optional, Cooking Chef è il migliore alleato per chi ama la cucina in tutte le sue espressioni. Qualità e professionalità garantite da Kenwood.

COOKING CHEF

Impasta, mescola,
frulla, affetta, grattugia...
e in più **CUOCE!**



KENWOOD

www.kenwoodclub.it

Il giardino dei vini

UN PERCORSO NEL CUORE DELL'ALTO ADIGE TRA VIGNETI E CASTELLI CON SOSTA IN UNA CANTINA STORICA PER DEGUSTARE E SCEGLIERE I NETTARI GIUSTI PER ABBINAMENTI GOURMAND

testo di Enrico Serravalle, ricette di Antonella Pavanello, foto di Adriano Brusafferri, styling di Studio Pasinelli, abbinamento dei vini di Sandro Sangiorgi

In Oltradige, il Giardino del Sudtirolo, è facile trovare residenze principesche, vini da re e paesaggi incantati. A rendere prezioso questo terroir, a una manciata di chilometri da Bolzano e Merano, sono per cominciare le residenze nobiliari (gli Ansitz) e i castelli (gli Schloss) che vigilano dall'alto delle colline.

C'è Castel d'Appiano, con muraglioni e torri sullo sfondo di rocce e burroni e una curiosità gastronomica: all'interno delle mura, in una chiesina affrescata con scene del Nuovo Testamento, si trova la prima testimonianza ufficiale dei knodel in un dipinto, ispirato al momento della Natività, che raffigura accanto alla Sacra Famiglia anche una donna che cuoce gli inconfondibili gnocchi di pane, evidentemente presenti sulle tavole sudtirolesi già a partire dal Medio Evo.

Insieme a quello di Appiano, Castel Korb e Castel Boymont formavano, secoli fa, il cosiddetto Triangolo dei Castelli. Boymont oggi è un suggestivo rudere, illuminato di notte, mentre il trecentesco Schloss Korb è stato trasformato in elegante albergo con ingresso monumentale, statue gotiche, mobili

severi, ferri battuti e vista impagabile sulla vallata dell'Adige.

Nel Giardino del Sudtirolo passa anche una imperdibile Weinstraße, strada del vino che corre parallela al fiume e sfiora il Lago di Caldaro. Impossibile, percorrendo la Strasse, non imbattersi nella Cantina Kettmeir (www.kettmeir.com), azienda storica in Alto Adige che da quasi un secolo produce vini di qualità e che ha la sua sede proprio a Caldaro nella Kellereistraße (che, tradotto, significa proprio "Via delle Cantine").

Fondata nel 1919, Kettmeir è stata una delle prime aziende a conquistare i mercati internazionali e a diversificare la sua produzione: accanto a nobili vini da tavola (da vitigni internazionali come lo Chardonnay e il Pinot Nero, ma soprattutto autoctoni come il Lagrein, il Gewürztraminer, il Müller Thurgau), nell'albo d'oro della maison figurano anche le bollicine.

Tradizione, questa, che risale ai primi anni del Novecento quando le teste coronate e la borghesia mitteleuropea consumavano l'oro dell'Oltradige, ovvero uno spumante prodotto con le locali uve Riesling.

> segue a pag. 31

A destra, piatto Asa Selection, tovagliolo Once Milano, posate Sambonet, bicchiere Rocco Bormioli. Indirizzi a pagina 6



SIME PHOTO



BERE GIUSTO
La verve asciutta del "1919" Riserva Extra Brut Alto Adige Doc Kettmeir 2011 si concentra sul pesce spada in un contrasto avvincente. Resta in sottofondo un pizzico di tenerezza del vino, dedita all'aromatica piccantezza della panatura. Uno spumante da provare anche sui frutti di mare.

Cotolette di spada
speziate con verdure
grigliate

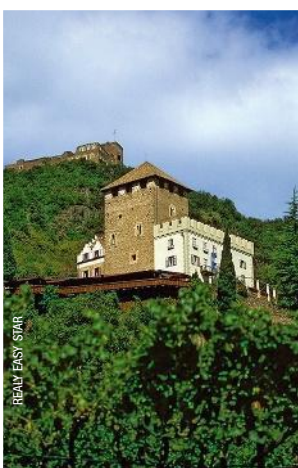
pag. 30



GAGLIARDI E PARTNERS



GAGLIARDI E PARTNERS / ALAUS PETERLIN - ALLESKOTO.COM



REAL EASY STAR

Dalle vigne nei pressi di Kettmeir si gode la vista sul lago di Caldaro (foto pagina accanto). La cantina è ospitata nell'edificio degli Anni Trenta (a sinistra, in alto e in basso), inserito architettonicamente nella regione dominata da antichi castelli come Schloss Korb (accanto).

BERE GIUSTO

Quello tra il risottino e il Pinot Bianco Alto Adige Doc è l'incontro di due delicate tattilità: il fresco e definito equilibrio del vino si sovrappone alla profumata morbidezza del riso, non lasciando alcun effetto metallico. Questo bianco di Kettmeir si trova bene anche su leggeri antipasti di mare.



COTOLETTE DI SPADA SPEZiate CON VERDURE GRIGLiate

PER 4 PERSONE

650 g di pesce spada a fette sottili
- 100 g di mollica di pane ai cereali
- 2 cucchiaini di semi di coriandolo
- 1 cucchiaino di curcuma in polvere - peperoncino in polvere
- 1 albume - 1/2 peperoncino fresco - 2 melanzane striate
- 4 pomodori costoluti - 8 cucchiaini di tahina - 1 spicchio d'aglio
- 1 ciuffo di coriandolo fresco
- olio di semi di arachide - sale

- **1** Frullate la mollica con il coriandolo. Mescolatelo in un piatto con la curcuma e una presa di peperoncino in polvere. Private della pelle le fette di spada e dividetele ognuna in 4. Passatele nell'albume sbattuto e nella panatura. Tritate finemente l'aglio, pelato e privato del germoglio. Pulite e affettate il peperoncino fresco.
- **2** Lavate e affettate le melanzane e i pomodori. Grigliateli su una bisticchiera, poi irrorateli con la tahina mescolata all'aglio, un pizzico di sale e il coriandolo spezzettato. Intanto, friggete le cotolette di spada, pochi secondi per lato, in una padella con un dito di olio caldo. Scolatele su carta

da cucina e friggete pochi istanti il peperoncino fresco. Servite le cotolette con il peperoncino, le verdure grigliate e, se vi piace, un pizzico di curcuma.

FACILE ● Preparazione 30 minuti

● Cottura 10 minuti ● 350 cal/porzione

RISOTTINO AL PINOT BIANCO CON TROTA SALMONATA

PER 4 PERSONE

350 g di riso Carnaroli - 1 filetto di trota salmonata - 1 scalogno
- 1 bicchiere di Pinot Bianco Alto Adige Doc - 1 l di brodo vegetale
- 1 ciuffo di dragoncello
- 2 cucchiaini di grana padano grattugiato - 80 g di burro - sale
- pepe verde macinato

- **1** Pulite il filetto di trota eliminando le lisce, poi tagliatelo in una dozzina di piccole losanghe. Scaldare il brodo. Tritate finemente lo scalogno e fatelo stufare in una casseruola con 30 g di burro. Dopo un paio di minuti unite il riso, tostetelo per 2 minuti, salatelo e sfumatelo col vino. Fate evaporare e unite il brodo, poco alla volta, mescolando di tanto in tanto. Quando il riso è quasi giunto a cottura

aggiungete le foglioline di dragoncello.

- **2** Intanto, in una padella rosolate i pezzetti di trota, con il burro rimasto, 30 secondi dal lato pelle e 10 secondi dall'altro lato. Togliete il riso dal fuoco, mantecatelo con il grana e distribuitelo nei piatti. Guarnite ogni porzione con i pezzetti di trota e il pepe verde.

FACILE ● Preparazione 10 minuti

● Cottura 20 minuti ● 580 cal/porzione

FILETTO AI 4 PEPI CON ORTAGGI E SALSA DI YOGURT

PER 4 PERSONE

800 g di filetto di manzo - 200 g di fagiolini - 8 patatine novelle - 250 g di yogurt - 2 cucchiaini di aceto di mele - 1 cucchiaino di miele di acacia - olio extravergine d'oliva
- 10 g di pepe bianco in grani
- 10 g di pepe nero in grani - 10 g di pepe verde in grani - 20 g di pepe rosa in grani - 1 cucchiaino di sale grosso - sale fino

- **1** Frullate i pepi nel mixer con il sale grosso (oppure, pestateli in un mortaio) per ottenere un trito grossolano. Rivestite una teglia di carta da forno e versatevi il mix di pepi. Legate il filetto con un giro di spago, ungetelo d'olio e rotolatelo nel mix. Infornatelo a 200° per 25-30 minuti, a seconda che lo vogliate più o meno al sangue.
- **2** Intanto, lavate e pulite le verdure. Tagliate le patatine in quarti e cuocetele a vapore, con i fagiolini, per 15 minuti, poi riuniteli in una ciotola. Mescolate lo yogurt con 4 cucchiaini di olio, l'aceto, il miele e una presa di sale. Sfornate la carne, fatela riposare 5, eliminate lo spago e servitela a fette con le verdure e la salsa allo yogurt.

FACILE ● Preparazione 30 minuti

● Cottura 45 minuti ● 440 cal/porzione

LE NOSTRE SCELTE

"1919" Riserva Extra Brut Alto Adige Doc 2011

60% Chardonnay e 40% Pinot nero per un metodo classico dal perlage finissimo.

Pinot Bianco Alto Adige Doc Secco, persistente e delicatamente minerale.

Pinot Nero Alto Adige Doc Rosso rubino, profumo elegante e sapore morbido.





Filetto ai 4 pepi
con ortaggi e salsa
di yogurt

BERE GIUSTO
Il Pinot Nero
Alto Adige Doc
è il vino del filetto,
in particolare
se quest'ultimo
è elaborato con
un'intensa speziatura
e accompagnato
da una salsa viva e
densa. Questo rosso
di Kettmeir merita
anche la voluttuosa
radicalità di una
pasta con un sugo
di caccia.

> segue da pag. 28

È stata Kettmeir, all'inizio degli anni Sessanta, la prima in Alto Adige a riprendere la tradizione di produrre vini spumanti da uve Pinot Bianco con Metodo Charmat lungo (almeno 9 mesi in autoclave), per passare al Metodo Classico con vitigni che parlavano di territorio e di forte identità con la viticoltura altoatesina: Chardonnay, Pinot Bianco e Pinot Nero. La tradizione continua e quest'anno, a Vinitaly, è stata presentata "1919", la Riserva Extra Brut Alto Adige Doc.

Tutti i vini Kettmeir si degustano nella Stube dell'azienda, sotto la guida attenta dei kellermeister che raccontano dove e come nasce ogni vino griffato Kettmeir: i turisti per vino possono scegliere tra cinque itinerari che prevedono la visita all'antica cantina, all'area di élevage degli spumanti, alla barriera e che si concludono con la degustazione di una selezione delle etichette più rappresentative della Casa. Se alla fine resta qualche curiosità sul mondo del vino ecco, in centro a Caldaro, il Museo (www.museo-del-vino.it) che racconta due millenni di storia enologica altoatesina con documenti e torchi, attrezzi del mestiere e una sezione esterna con vere viti allevate secondo i vari sistemi in uso.

Tagliere Asa Selection,
tovagliolo Once Milano,
posate Broggi, bicchiere
Rocco Bormioli.
Nella pagina accanto,
piatto Serax, tovagliolo
Once Milano, forchetta
Zara Home, bicchieri
Rocco Bormioli.
Indirizzi a pagina 6

Il cibo ti

**FATEVI PURE TENTARE DA UN
CREMOSO DESSERT O UN RICCO
SANDWICH. CON GLI
INGREDIENTI GIUSTI
VI DONERANNO GRAZIA
E SPLENDORE**

**a cura di Alessandro Gnocchi, testi di Valentina Dolci,
ricette di Alessandra Avallone e Anna Montoldi,
foto di Stefania Giorgi, styling di Sara Farina**

Un antico proverbio cinese dice che “a prescindere da chi sia il padre di una malattia, certamente la madre è un'alimentazione scorretta”. Una pillola di saggezza che si può anche leggere in positivo, pensando che il nostro benessere è figlio di una corretta alimentazione, e così anche la nostra bellezza. Perché il cibo è lo strumento più potente che abbiamo per dare al nostro corpo la possibilità di essere in forma e vivere con energia.

Pelle liscia ed elastica, colorito sano e uniforme, capelli folti e lucenti, gambe leggere, pancia e fianchi senza grasso e cellulite... Se li vogliamo, dobbiamo cominciare a tavola, scegliendo gli ingredienti giusti, ricchi di antiossidanti, fibre, grassi “buoni”, vitamine, sali minerali. E poi cucinandoli e abbinandoli nel modo migliore per potenziarne le proprietà, senza per questo rinunciare al piacere di mangiare.

Chi l'ha detto che per essere belli non bisogna sfiorare neanche con lo sguardo quei cibi che ci piacciono tanto? Si deve soltanto scegliere bene. Provate la mousse con il cioccolato bianco, l'open sandwich con l'avocado, il pollo allo yogurt e le altre ricette che vi suggeriamo in questo servizio. Vi permetteranno di sostenere senza alcun senso di colpa quanto diceva Oscar Wilde: “Posso resistere a tutto tranne che alle tentazioni”.

Tessuto Forme di Farina,
cucchiaino Gabi Veit,
tumbler Serax.
Indirizzi a pagina 6

fa bella

Frutti rossi e tè matcha

Come gli altri frutti rossi ad alto contenuto di antiossidanti e basso indice glicemico, i lamponi favoriscono la circolazione e hanno proprietà diuretiche. L'aggiunta di tè matcha, che ha il potere di bruciare i grassi, contribuisce ad aumentare la velocità del metabolismo ostacolando la formazione di cellule adipose; inoltre, la notevole quantità di clorofilla di questo tè migliora l'apporto di ossigeno nel sangue.

MOUSSE AL TÈ MATCHA, CIOCCOLATO BIANCO E LAMPONI

PER 4 PERSONE

250 g di cioccolato bianco - 1 dl di panna fresca - 2 cucchiaini di tè matcha in polvere - 3 albumi - 2 vaschette di lamponi + quelli per il decoro - biscotti secchi riccioli di cioccolato bianco

- **1** Spezzettate il cioccolato e scioglietelo in un pentolino a bagnomaria. A parte, scaldate la panna senza farla bollire, incorporate 1 cucchiaino di tè matcha, unitela al cioccolato e mescolate bene. Trasferite la crema in frigo a raffreddare mescolando ogni tanto in modo che non solidifichi.
- **2** Intanto, montate gli albumi a neve ferma e aggiungeteli alla crema raffreddata senza smontarli. Distribuite sul fondo di 4 bicchieri metà lamponi, appoggiatevi sopra 1 biscotto e riempite con la mousse. Ponete in frigorifero per 6-8 ore.
- **3** Frullate i lamponi rimasti e passateli al setaccio per eliminare i semi. Togliete dal frigo i bicchieri con la mousse. Decorate, a vostro piacere, con una spolverizzata di tè matcha rimasto, il coulis appena preparato, qualche lampone, riccioli di cioccolato bianco oppure biscotti cosparsi con la polvere di tè.

FACILE

- Preparazione 15 minuti
- Cottura 5 minuti ● 450 cal/porzione

POLLO ALLO YOGURT E SPEZIE CON PILAF DI RISO SELVAGGIO

PER 4 PERSONE

500 g di filetini di pollo - 250 g di yogurt greco - 1 spicchio d'aglio - 1 cipollotto - 3 cucchiaini di curcuma - sale - pepe
per il riso: 150 g di riso parboiled - 50 di riso selvaggio - 1 carota - 1 cipollotto - curcuma - olio extravergine d'oliva - sale - calendule e foglie shiso

- **1** Preparate il pollo. In una ciotola mescolate lo yogurt con il cipollotto e l'aglio tritati, la curcuma, 1/2 cucchiaino di pepe e un pizzico di sale. Tagliate i filetti di pollo a dadi, mescolateli alla marinata e lasciateli riposare in frigorifero almeno per 1 ora.
- **2** Preparate il riso. Lessate per 20 minuti il riso parboiled in acqua salata pari al doppio del suo volume fino ad assorbimento e scolatelo. Cuocete per 40 minuti il riso selvaggio in acqua bollente salata e scolatelo. Saltate in padella con 2 cucchiaini d'olio, il cipollotto tagliato a julienne e la carota grattugiata, salate, aggiungete i due tipi di riso, spolverizzate con 1/2 cucchiaino di curcuma e salate.
- **3** Scolate i dadi di pollo, infilatene 4 alla volta su spiedini di legno e disponeteli in una teglia; infornateli per 10 minuti a 200°, poi fateli dorare sotto il grill. Serviteli su un letto di riso, con petali di calendula e foglie di shiso.

FACILE

- Preparazione 20 minuti + riposo
- Cottura 12 minuti ● 445 cal/porzione

Spezie doposole

Un piatto perfetto per combattere i radicali liberi e mantenere la pelle giovane dopo l'esposizione al sole. La curcuma, soprattutto se abbinata al pepe nero, e il riso selvaggio forniscono un notevole quantità di antiossidanti; mentre il betacarotene delle carote rende la pelle liscia e sana.

TEGLIA DI ACCIUGHE E ZUCCHINE CON PESTO AL LIMONE

PER 4 PERSONE

800 g di acciughe fresche - 4 zucchine tonde - 1 peperoncino piccante -
1 peperone rosso dolce - 4 strisce di scorza di limone dolce - 30 g di pinoli
tostati - 1 mazzetto di prezzemolo - olio extravergine d'oliva - sale

- **1** Pulite le acciughe eliminando la testa, le interiora e la lisca centrale; salatele per 5 minuti, poi sciacquatele e asciugatele. Affettate le zucchine, tenetene da parte qualche fetta, poi cuocete le altre in una padella antiaderente senza grassi e salatele.
- **2** Frullate nel mixer la scorza di limone, una manciata di foglie di prezzemolo, i pinoli, il peperoncino, il peperone rosso affettato (tranne qualche anello), un pizzico di sale, quindi stemperate il composto con qualche cucchiaino d'olio.
- **3** Appoggiate 4 coppapasta di 8-10 cm su una teglia; formate in ciascuno uno strato di zucchine cotte, uno di pesto e uno acciughe, quindi ripetete l'operazione e infornate a 180° per 10 minuti. Trasferite ogni porzione sui piatti singoli e togliete i coppapasta. Decorate con le fette di zucchine e gli anelli di peperone rimasti e servite.

FACILE

- Preparazione 20 minuti ● Cottura 15 minuti ● 300 cal/porzione

Pesce azzurro pelle elastica

Gli Omega 3 del pesce azzurro mantengono in efficienza i vasi sanguigni facilitando il passaggio dei nutrienti che conferiscono elasticità alla pelle. Il mix con pecorino, peperoni, limone e prezzemolo fornisce un'ottima dose di vitamina C, essenziale per l'elastina e la produzione di collagene.



Piatto e ciotolina
in vendita da
la Rinascente.
Indirizzi a pagina 6

OPEN SANDWICH CON CAVOLO CINESE, GERMOGLI E AVOCADO

PER 4 PERSONE

4 fette di pane integrale a cassetta (se possibile pasta madre) - 2 avocado piccoli, maturi ma sodi - 6 foglie di cavolo cinese - 1 carota - 1 cipollotto - qualche foglia di rucola - germogli alfa alfa - 1 grosso limone - 1 cucchiaino di mandorle tostate a lamelle - 2 cucchiaini di crema di mandorle non dolcificata - 1 cucchiaino di senape in grani - olio extravergine d'oliva - sale

● **1** Stemperate la crema di mandorle con 2-3 cucchiaini di acqua e 2 di succo di limone, unite la senape, un pizzico di sale e 1 cucchiaino d'olio extravergine e mescolate. Mondate e tagliate a julienne la carota e il verde del cipollotto, poi lavate e affettate sottilmente il cavolo cinese. Quindi condite le verdure con la crema preparata.

● **2** Sbucciate gli avocado, tagliateli a metà ed eliminate i noccioli. Appoggiateli (uno alla volta) sul tagliere con il dorso verso l'alto, bagnateli con succo di limone, bagnate con il succo anche la lama del coltello e affettateli sottilmente; quindi, con le mani bagnate nel succo di limone, disponete le fette formando 4 corolle.

● **3** Disponete su ciascuna fetta di pane, un po' di rucola lavata, coprite con le verdure condite con la crema, appoggiatevi sopra 1 corolla di avocado, un ciuffo di germogli alfa alfa e qualche lamella di mandorla. Completate con qualche goccia d'olio, sale e servite.

FACILE

- Preparazione 20 minuti
- Cottura nessuna ● 250 cal/porzione

Grassi buoni per dimagrire

L'alta concentrazione di fibre del pane integrale e delle verdure unite ai grassi "buoni" dell'avocado e della crema di mandorle fanno di questo open sandwich un "piccolo pasto" completo, cremoso e croccante per sentirsi sazi. I germogli alfa alfa, ricchissimi di minerali, enzimi e vitamine, contribuiscono a sentire meno le voglie improvvise di cibo, spesso sintomo di carenza di nutrienti.

SALMONE SU CARPACCIO DI ANGURIA MARINATA ALL'ACETO

PER 4 PERSONE

500 g di filetto di salmone - 1/2 anguria baby - 1 mazzetto di menta

- 2 foglie di alloro - 1 cucchiaino di zucchero - 3 dl di aceto di vino bianco -
olio extravergine d'oliva - sale - 1 cucchiaino di pepe in grani

- 1 Portate a ebollizione l'aceto con 6 dl di acqua, le foglie di menta e alloro, lo zucchero, il pepe e un pizzico di sale; lasciate sobbollire per 5 minuti e fate raffreddare. Affettate l'anguria, privatela della buccia, trasferitela in una ciotola, bagnatela con la marinata e fatela riposare per 30 minuti.
- 2 Pelate il filetto di salmone, eliminate le lisce, dividetelo a trancetti e cuoceteli sulla piastra 2-3 minuti per lato, in modo che rimangano morbidi e umidi all'interno.
- 3 Scolate l'anguria dalla marinata e disponetela nei piatti, appoggiatevi sopra il salmone e irrorate con qualche cucchiaino di marinata. Completate con qualche foglia di menta fresca, poco olio e poi servite.

FACILISSIMA

● Preparazione 15 minuti + riposo ● Cottura 10 minuti ● 330 cal/porzione

Salmone per capelli forti

Il salmone è un ingrediente ricco di Omega 3 e di vitamina B12, che ne fanno un alimento altamente salutare, favoloso per rinforzare capelli e unghie. L'aggiunta di anguria apporta altre vitamine del gruppo B, oltre che un tocco di freschezza in questa ricetta perfetta per una stagione come l'estate.

ZUPPA DI COZZE AI PEPERONI

PER 4 PERSONE

1,5 kg di cozze - 400 g di pomodori maturi - 1 peperone rosso - 2 spicchi d'aglio - 1 scalogno - 1 mazzetto di timo - 2 rametti di rosmarino - 4 fette di pane integrale - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

- **1** Scottate i pomodori per 1 minuto in acqua bollente, raffreddateli, pelateli ed eliminate i semi. Metteteli nel mixer con il peperone tagliato a pezzetti e un pizzico di sale, poi frullate fino a ottenere un trito piuttosto grossolano.
- **2** In una padella con 2 cucchiaini d'olio, soffriggete l'aglio e lo scalogno tritati; quando saranno dorati unite il trito di pomodori e peperone, qualche rametto di timo e il rosmarino e cuocete per 20 minuti a pentola semicoperta.
- **3** Pulite le cozze ed eliminate il bisso, aggiungetele al sugo, coprite e fatele aprire a fuoco vivace. Intanto, affettate il pane e tostatelo in padella finché diventa croccante. Servite le cozze con il loro sugo e i crostini, completando con un giro di olio crudo, pepe appena macinato e foglioline di timo fresco.

FACILE

● Preparazione 30 minuti ● Cottura 30 minuti ● 280 cal/porzione



Cozze e pelle splendente

Carnose e delicate, le cozze contengono moltissimo ferro, fondamentale per prevenire l'anemia e mantenere un bel colorito della pelle. Mai dimenticare una spruzzata di limone, oppure di abbinare pomodoro e peperoni: ricchi di vitamina C, aiutano l'assimilazione del ferro da parte dell'organismo.

Genuina freschezza.

100% Latte Alto Adige/Südtirol.



Il Marchio di Qualità Alto Adige garantisce la provenienza del latte esclusivamente dall'Alto Adige ed un'accurata selezione delle materie prime rigorosamente non OGM.

www.altoadigelatte.com



Mortadella medaglia d'Oro Levoni con pistacchi di Bronte

IRRESISTIBILE BONTÀ
100% ITALIANA,
NESSUN COMPROMESSO!

Considerata già dai Romani una straordinaria specialità alimentare, la Mortadella è uno dei salumi più antichi della tradizione gastronomica italiana. Nobile e pregiata, tanto che fino alla metà dell'Ottocento costava più del prosciutto, la sua fama si propagò in tutta Europa grazie agli studenti che frequentavano la prestigiosa Università di Bologna. E il nome "Bologna" divenne, così, il sinonimo di questa delizia color rosa intenso, dal profumo irresistibile e avvolgente.



Levoni, l'azienda di Castellucchio (Mantova) che serve le migliori salumerie e gastronomie in Italia e nel mondo da oltre 100 anni, interpreta i sapori della più alta tradizione italiana proponendo un ampio assortimento di mortadelle. Un patrimonio di gusto che si esprime in diverse ricette, tra le quali primeggia la Mortadella Medaglia d'Oro con i pregiati pistacchi di Bronte, legata a mano, una delle più alte espressioni dell'arte salumiera di Levoni. Colore rosa vivo, a cui si contrappone il bianco dei lardelli e il verde dei pistacchi, vellutata, profumo intenso e aromatico, gusto pieno e persistente, retrogusto che lascia il palato pulito e il desiderio irresistibile di rigustarla. Un prodotto senza glutine e lattosio. Perché il buono deve essere di tutti e per tutti. Leggera e altamente digeribile, la Mortadella Medaglia d'Oro Levoni è preparata esclusivamente con carni di suini nati, allevati e trasformati in Italia: vengono utilizzati solo i migliori tagli di carne, insaporiti esclusivamente con le spezie più pregiate, macinate ogni giorno per preservare intatti gusto e profumi. La tecnica di produzione è controllata e garantita: ad una macinatura finissima segue una dolce stufatura che armonizza i sapori e crea un capolavoro dal gusto inconfondibile.



Ortensie e cetrioli

TOCCHI AZZURRI
E CELESTI PER UNA
COMPOSIZIONE
CHE EVOCA L'ORTO
D'ESTATE

a cura di Silvia Bombelli,
realizzazione di Antonella Pavanello,
foto di Francesca Moscheni



REALIZZAZIONE

OCCORRENTE

1 piatto fondo smaltato di 25 cm di diametro - 1 spugna per fioristi cilindrica di circa 12 cm di diametro - 1 cetriolo barattiere - 5 o 6 cetrioli carosello piccoli - 3 ortensie blu - qualche rametto di lentisco - 1 mazzetto di fiori di nigella



- **1** Riempite d'acqua un lavello o un catino, appoggiatevi dentro la spugna e lasciatela affondare da sola in modo che si impregni d'acqua. Sgocciolatela e appoggiatela in centro al piatto. Formate un piccolo incavo al centro della spugna ed sistematevi il cetriolo barattiere.
- **2** Disponete i cetrioli carosello attorno alla spugna lungo il bordo del piatto con inclinazioni diverse. Iniziate a sistemare le ortensie, tagliando i gambi a misura, mettendone una a sinistra del cetriolo barattiere, una dietro e una all'estrema destra.
- **3** Riempite gli spazi rimasti liberi con i rametti di lentisco e i fiori di nigella tagliati ad altezze diverse, in modo da formare una composizione armoniosa, leggermente più alta al centro.

Rustico leccese

**RE DELLO STREET FOOD
SALENTINO, IL GOLOSO
FAGOTTINO FARCITO
TRADISCE INSOSPETTIBILI
ORIGINI FRANCESI**

**servizio di Paola Mancuso, in cucina Antonella Pavanello,
foto di Michele Tabozzi, scelta del vino di Sandro Sangiorgi**

Poco diffuso nelle altre regioni e perfino nel resto della Puglia, il rustico è una specialità squisitamente salentina. A Lecce e dintorni, il dorato saccottino di pasta sfoglia ripiena si trova praticamente in ogni bar, pasticceria o forno per essere gustato, caldo e appena sfornato, in ogni momento della giornata: con l'aperitivo, come pranzo veloce e come cibo da passeggio, magari quando si visita la splendida città barocca. Uno street food a tutti gli effetti, difficile da trovare nel menu di ristoranti o trattorie, eppure tra i simboli gastronomici della città, già nel nome.

> segue a pag. 44





LA PREPARAZIONE

PER 8 PERSONE

4 rotoli da 250 g di pasta sfoglia - 125 g di mozzarella fiordilatte - 160 g di pomodori pelati sgocciolati - 2 tuorli - latte - sale - pepe
per la besciamella: 2,5 dl di latte - 25 g di farina - 25 g di burro - noce moscata - sale - pepe

- **1** Riducete la mozzarella a dadini e fateli sgocciolare in uno scolapasta. Tagliate a pezzetti anche i pomodori, raccoglieteli in una ciotola e conditeli con una presa di sale.
- **2** Preparate la besciamella: fate fondere il burro, tostatevi la farina e versatevi il latte, mescolando. Cuocete fino a quando la salsa si sarà addensata, quindi salate, pepate e profumate con una grattatina di noce moscata. Spegnete e lasciate intiepidire.
- **3** Asciugate i dadini di mozzarella con carta da cucina e mescolateli alla besciamella preparata. Regolate di sale e pepate a piacere.
- **4** Stendete leggermente la sfoglia e, con l'aiuto di un coppapasta di 12 cm circa, ritagliate 24 dischi.
- **5** Disponetene 8 su una placca foderata con carta da forno e spennellateli con un po' dei tuorli sbattuti con 2-3 cucchiari di latte; quindi, sovrapponetevi altri 8 dischi di pasta.
- **6** Sistemate al centro dei dischetti 1 cucchiainata del mix di besciamella e mozzarella, poi distribuitevi sopra i dadini di pomodoro, ben sgocciolati e asciugati. Spennellate i bordi liberi dei dischi con il composto di tuorli sbattuti.
- **7** Stendete leggermente gli 8 dischi di pasta rimasti, allargandoli con le mani, e adagiateli sul ripieno (dovrà formare una cupoletta), premendo leggermente. Sigillate bene i bordi.
- **8** Spennellate con i tuorli sbattuti rimasti la superficie dei rustici e cuoceteli nel forno già caldo a 180° per 20 minuti circa, fino a quando saranno gonfi e dorati. Serviteli caldi o tiepidi.



BERE GIUSTO

Questa ricetta esibisce una multiforme grassezza (pasta sfoglia, besciamella, tuorlo d'uovo) stemperata solo in parte dai pomodori. Al vino va dunque il compito di contrastarla e permetterci di godere di un continuo rilancio delle sensazioni; scegliamo questo Rosato Caminante Cantina Supersanum del meridione pugliese che sa aspettare il fragrante sviluppo del cibo prima di agire con la sua generosità alcolica e dare alla bocca il giusto ristoro.



> segue da pag. 42

La preparazione del rustico, che fa parte dei prodotti agro-alimentari tradizionali (PAT), è stata tramandata oralmente e non sono stati ritrovati documenti scritti. Rimangono quindi misteriose le sue origini, non riconducibili ai sapori forti e alla semplicità della cucina contadina, come avviene per altri prodotti da forno tipici della straordinaria "arte bianca" leccese: puccia uliata (pane di grano duro impastato con olive), pizzi (pane farcito con pomodoro, cipolla e olive) e pitta (focaccia di patate, da gustare calda o fredda).

Ispirazione francese

La sontuosità della forma del rustico, che rimanda ai pasticci, la fragranza della pasta sfoglia che ricorda i vol-au-vent (nati alla fine del Settecento), e l'utilizzo nel ripieno della besciamella, in armonia con l'acidità del pomodoro e la dolcezza della mozzarella filante, sembrano invece indicare una creazione di pasticceria salata di chiara ispirazione francese. Tra Sette e Ottocento, infatti, Parigi era il riferimento culturale e gastronomico e il gusto d'Oltralpe entrò anche nella corte dei Borbone, a capo del Regno delle Due Sicilie, di cui la Puglia era parte integrante. Il desco di nobili e ricchi borghesi veniva affidato ai "monsieurs", cuochi francesi, qui chiamati "monsù" o "monzù", semplificandone la pronuncia. Proprio a loro si deve quella straordinaria interpretazione di ricette francesi in chiave locale - che oggi verrebbe chiamata "cucina fusion" - che hanno portato alla creazione di specialità semplici e popolari, come il rustico leccese, oggi entrate tra i nostri grandi classici regionali.

I SUGGERIMENTI DI SALE&PEPE

Vi segnaliamo alcuni locali che propongono, secondo disponibilità, anche questo piatto.

LE MACARE

Via Mariana Albina 140, Alezio (Lecce), tel. 0833 282192
Trattoria che propone piatti del territorio: tra gli antipasti, pitta di patate e rustico nella variante con peperoni e zucchine; tra i primi, orecchiette con capocollo e cacioricotta;

Per dessert, il tipico spumone in diverse varianti.

ROSTICCERIA MOSCARA

Via Roma 87, Galatina (Lecce), tel. 0836 563927
Piccolo locale, da 40 anni punto di riferimento salentino per lo street food più verace: oltre al mitico rustico leccese, che lo ha reso famoso, anche calzoni, focacce e arancini.

PASTICCERIA LA FORNARINA

Via Casale Bagnara 19, Lecce, tel. 0832 307041

Oltre alle specialità dolci, tra cui il tipico pasticciotto e paste alle mandorle, la pasticceria sforna anche rustici, considerati tra i migliori in città.

CAFFÈ ALVINO

Piazza Sant'Oronzo 30, Lecce, tel. 0832 246748
Considerato il salotto dei leccesi, con vista sull'Anfiteatro Romano, offre delizie dolci (come i pasticciotti con crema e amarena), ma anche salate: rustici, calzoni e arancini.



LA PAROLA ALL'ESPERTA

Risponde alle nostre domande Anna Maria Chirone Arnò, dal 2004 maestra di cucina italiana e pugliese, food writer e autrice di volumi tra cui "Il Gusto del Tacco", edito anche in inglese e tedesco (www.ilgustodeltacco.it).

Come deve essere la pasta sfoglia? Si può utilizzare quella pronta?

L'impasto va steso a circa 1/2 cm di spessore. Per velocizzare la preparazione va bene anche la pasta sfoglia pronta, ma inviterei a cimentarsi nella realizzazione di un impasto con il burro, che ha tutto un altro gusto.

Che consigli può dare sul ripieno?

In Puglia utilizziamo la mozzarella fiordilatte per tutte le ricette. In questo caso l'importante è che sia ben asciutta. La besciamella deve essere densa, magari utilizzando meno latte rispetto alla salsa classica, e va lasciata raffreddare prima di mescolarla con la mozzarella. Come pomodori, vanno bene i pelati o la polpa a pezzi.

Qualche accorgimento?

È preferibile far riposare i rustici in frigorifero prima di informarli. In questo modo, si ottiene una sfogliatura migliore e il ripieno si rassoda.

Esistono varianti? A volte si trovano rustici arricchiti con altri ingredienti. Il vero rustico leccese è solo con pomodoro, mozzarella e besciamella!

Dal latte fieno, un amore di mozzarella.

con **Latte Fieno**



**Da Brimi, Mozzarella Fior di Latte con Latte Fieno:
tutto il gusto dell'Alto Adige.**

Le nostre mucche vengono nutrite in modo tradizionale, con erba fresca, fieno e piante di campo. Per un risultato naturalmente genuino.



brimi.it



Buffet in piscina

UN PRANZO INFORMALE FATTO DI TANTI
PICCOLI SFIZI CHE SI RINCORRONO
IN UN MENU FRESCHISSIMO

testo di Cristiana Cassè, ricette di Alessandra Avallone,
foto di Stefano Scatà, styling di Maria Luisa Gardiman,
scelta dei vini di Sandro Sangiorgi. Si ringrazia l'azienda
Jesurum (VE) per l'ospitalità

Dress code: prendisole e bermuda. Location: bordo piscina. Se poi la piscina è sul mare, ancora meglio. Quando la temperatura raggiunge livelli infuocati, più acqua c'è meglio è. A tavola naturalmente non si può stare, meglio gironzolare qua e là godendosi il panorama e assaggiando questo e quello in ordine sparso, come il palato comanda. Le portate sono straordinariamente sfiziose e fresche, ricche di verdura e frutta (anche in declinazioni salate), e stanno schierate come un'armata di tentazioni su un grande tavolo. Lo stesso che accoglie le stoviglie per servirsi.

> segue a pag. 48



In tutto il servizio, tessuti
Jesurum, piatti Solimene.
Indirizzi a pagina 6

DIP DI AVOCADO E GORGONZOLA
 Spremete 1 limone. Ricavate la polpa di 1 avocado maturo ma sodo e tritatela grossolanamente. Schiacciate 250 g di gorgonzola dolce con una forchetta. Riunite in una ciotola la polpa dell'avocado, il gorgonzola, il succo del limone e 150 g di yogurt greco e mescolate bene. Trasferite la crema in una ciotola e guarnitela con foglioline di prezzemolo o basilico e una macinata di pepe. Servitela accompagnata da sfogliette o grissini al sesamo.
 Per 6 persone



**Sbrisolona al pecorino
 con friggirelli
 e pomodori secchi**
 pag. 54



**ALBICOCCHIE FARCITE CON
 PRAGA E CRÈME FRAÎCHE**

Tritate grossolanamente 30 g di pistacchi sgucciati e, a parte, 100 g di prosciutto di Praga. Mescolate il prosciutto con 100 g di crème fraîche e la metà dei pistacchi. Condite la crema con sale, pepe e qualche fogliolina di timo. Lavate 12 albicocche, asciugatele, tagliatele a metà ed eliminate il nocciolo. Farcitele con la crema preparata e guarnitele con ciuffetti di crème fraîche, i pistacchi rimasti, una macinata di pepe e foglioline di timo. Per 6 persone



> segue da pag. 46

Per accostarsi nel modo giusto al mood vacanziero del pranzo si comincia con un inebriante cocktail di benvenuto a base di tequila e pomplemo rosa. Secco ma non troppo, è impreziosito dal tocco del sale affumicato che adorna e profuma il bordo dei bicchieri. Dopo averlo sorseggiato chiacchierando, si può procedere con l'assaggio di tre deliziosi appetizer. Il primo, una sorprendente crema di avocado, yogurt e gorgonzola, è da gustare al cucchiaino con sfogliette al sesamo. Sempre di consistenza morbida, le albicocche ripiene sono un finger food all'italiana di rara bontà: la farcitura è a base prosciutto di Praga tritato e crème fraîche, che insieme si sposano alla perfezione con la dolcezza del frutto; completano l'opera un po' di timo e di pistacchi sminuzzati. Il terzo assaggio è un'insolita sbrisolona in declinazione salata, con pecorino e peperoncini verdi nell'impasto: uno spunto croccante, in piacevole contrasto con le due portate precedenti.

> segue a pag. 51



PINK PALOMA

Versate un po' di sale affumicato in un piattino.

Bagnate con acqua il bordo di 6 bicchieri e premetelo nel sale in modo che aderisca bene.

Appoggiate i bicchieri su un vassoio e mettete 3 cubetti di ghiaccio in ciascuno.

Riunite in una brocca 250 ml di tequila, 500 ml di succo di pompelmo rosa, 500 ml di soda, 100 ml di succo di lime e 6 cucchiaini di zucchero o di sciroppo d'agave. Mescolate bene e aggiustate il sapore aggiungendo, a piacere, ancora un po' di zucchero o sciroppo. Versate il cocktail nei bicchieri, decorate con fettine di lime e spicchi di pompelmo rosa e servite subito.

Per 6 persone

**Fusilli al pesto
di foglie di ravanello**
pag. 54



Pollo alla gonzaghessa pag. 54



> segue da pag. 48

Ma ecco le main course. Che non mancheranno di stupire. La pasta, per esempio, è condita con un originalissimo pesto di foglie di ravanello frullate con scorza di limone, grana, sale grosso e olio. Uno straordinario insieme di gusto erbaceo che inviterà anche i palati più diligenti a fare almeno un bis. Regge il confronto il pollo alla gonzaghessa che, ridotto in straccetti, è condito con olio, limone, uvetta, prezzemolo, erba cipollina e pinoli tostati. Davvero piacevole per l'incontro di sapori, sorprende per la morbidezza della carne, che è cucinata a secco in padella con la sola aggiunta di sale fino: una cottura semplicissima e perfetta per tutte le insalate di pollo estive. A questo punto, se la sete si fa sentire, si può optare per un buon vinello, oppure divagare sulla frutta. In cartoccio quella piccola, con lo stecco il cocomero: soluzione praticissima e geniale, con buona pace del detto "con l'anguria mangi, bevi e ti lavi la faccia".

> segue a pag. 53



CONI DI FRUTTA MISTA

Lavate e asciugate della frutta mista di stagione di taglia piccola o divisibile in grappoli (more, lamponi, fragole, uva rosata, ribes, susine). Raccoglietela in piccoli coni di bambù o carta di riso e servitela su un grande piatto di portata o in una ciotola.

TRIANGOLI DI ANGURIA SULLO STECCO

Lavate 1 anguria di medie dimensioni, asciugatela e tagliatela a metà nel senso della lunghezza. Appoggiate le due metà sulla parte tagliata e riducetele a fette di 2 cm di spessore circa. Quindi tagliate ognuna in 2 o 3 triangoli. Incidete la parte centrale della buccia con la punta di un coltellino e infilate uno stecco da gelato nel taglio. Disponete le fette su un piatto da portata e conservatele in frigo coperte con pellicola trasparente fino al momento di servire.





Nutri. Bevi. Ama.

CONOSCI IL TUO 4° CHAKRA, ARMONIZZA IL TUO KARMA.

Sant'Anna karma



Sant'Anna
karma Verde

DELICATO MIX DI FRUTTA E VERDURA
IN ACQUA SANT'ANNA

4° chakra
VERDE

Anahata
ARIA

Anahata è il chakra del cuore.
È connesso all'empatia e all'espansione
dell'amore. Il suo senso il TATTO,
il suo mantra è IO AMO.

ZENZERO
equilibrio

CETRIOLO
cambiamento

MELA
sintonia

CARCIOFO
apertura

Concentratevi sul verde.

Purificate i pensieri. Degustate. Emergono
richiami delicati: note di Mela, Cetriolo
e Carciofo in sintonia con lo Zenzero.
E all'origine della freschezza:
Le proprietà di Acqua Sant'Anna.
Per un piacere da vivere
con Karma.



NUOVE BEVANDE
DI FRUTTA E VERDURA
IN ACQUA SANT'ANNA

INSALATA ESTIVA ALLA MELA, MELONE E CODE DI GAMBERI

Cuocete al vapore 700 g di code di gambero per circa 3 minuti, lasciatele intiepidire, sgusciatele ed eliminate il filo nero sul dorso. Mondate 1 cespo di indivia riccia, lavate le foglie, asciugatele, tagliatele a pezzetti e trasferitele in un'insalatiera. Sbucciate il melone, privatelo dei semi, tagliatelo a spicchi e quindi a fettine: per una presentazione d'effetto utilizzate un coltello a lama ondulata. Spezzettate 30 g di gherigli di noce. Lavate 1 mela Granny Smith, tagliatela a fettine e immergetele nel succo di 1 limone. Sgocciolatele e unitele all'indivia. Aggiungete anche il melone e le code di gambero. Con una forchetta, emulsionate il succo di limone utilizzato per la mela con 60 ml circa di olio, sale e pepe e condite l'insalata. Spolverizzatela con i gherigli di noce spezzettati e servitela.

Per 6 persone



> segue da pag. 51

Conclude le proposte salate l'insalata con le code di gambero, melone e mela, piatto anticaldo per eccellenza dai toni piacevolmente dolci. Come le altre portate può essere considerata un finale oppure un inizio, secondo l'appetito e la voglia del momento. Non solo. Se il programma lo consente, questo ricco buffet può essere gustato in più riprese, nell'arco di una godereccia giornata con gli amici, e sconfinare fin verso sera, quando si alza una leggera brezza e dal bordo piscina ci si sposta intorno al tavolo. Qualsiasi sia il timing, si chiude in bellezza con le coppe allo yogurt e frutta, che in pieno luglio sono il migliore dei dessert. Un'idea che ricorda la Grecia, ma che riporta subito in Italia quando si scopre che lo yogurt è mescolato con la panna montata... Il risultato è divino e inaspettato, una piacevole sorpresa, inimmaginabile al colpo d'occhio.



Coppe di yogurt alla vaniglia con pesche, lamponi e amaretti

pag. 54

SBRISOLONA AL PECORINO CON FRIGGITELLI E POMODORI SECCHI

PER 8 PERSONE

200 g di farina 00 - 200 g di farina gialla fioretto - 200 g di pecorino grattugiato - 200 g di burro - 2 tuorli - 550 g di peperoncini friggibili - 100 g di pomodori secchi sott'olio (peso sgocciolato) - 4 rametti di rosmarino - 1 spicchio d'aglio - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

- **1** Lavate e asciugate i friggibili, conservatene 3 o 4 interi scegliendoli tra i più piccoli e tagliate gli altri a rondelle spesse. Scaldate 4 cucchiai di olio con l'aglio in una padella e rosolateli i friggibili a fuoco vivo finché risulteranno appassiti ma non spappolati. Salateli, eliminate l'aglio e toglieteli dal fuoco.
- **2** Accendete il forno a 180°. Tritate gli aghi di 2 rametti di rosmarino e, a parte, i pomodori secchi. In una grossa ciotola mescolate le 2 farine con il pecorino. Unite i tuorli sbattuti, il burro freddo a pezzetti, una macinata di pepe, il rosmarino e i pomodori tritati e mescolate gli ingredienti con la punta delle dita fino a ottenere un composto a briciole.
- **3** Trasferite metà dell'impasto in una teglia di 24-26 cm di diametro e compattatelo senza schiacciarlo troppo. Distribuitevi sopra i friggibili cotti e coprite con la seconda metà dell'impasto. Infornate la sbrisolona e cuocetela per 35 minuti circa, finché risulterà leggermente dorata. Lasciatela raffreddare, trasferitela su un piatto da portata, guarnitela con i friggibili tenuti da parte e il rosmarino rimasto.

FACILE

- Preparazione 30 minuti
- Cottura 40 minuti ● 520 cal/porzione

FUSILLI AL PESTO DI FOGLIE DI RAVANELLO

PER 6 PERSONE

500 g di fusilli corti bucati - 6 ravanelli - 2 cucchiai di granella di mandorle - sale per il pesto: 100 g di foglie di ravanelli - 2 cucchiai di mandorle pelate - 50 g di grana - 1 limone non trattato - olio extravergine d'oliva - sale grosso

- **1** Lavate le foglie di ravanello, scolatele e asciugatele. Tenetene da parte una decina scegliendole tra quelle molto

BERE GIUSTO

In questo menu articolato, ricco di contrasti tra sapori e consistenze, ai vini è richiesto un saldo equilibrio, così da lasciare che il cibo si adagi e possa esprimersi con libertà. Cominciamo con un Soave nella sua versione "Superiore", bianco completo dai profumi gradualmente e dal sapore misurato, ideale per le albicocche, il dip, i fusilli e l'insalata di melone, piatti pervasi da una brillante freschezza. Alla sbrisolona e al pollo serviamo una Bonarda dell'Oltrepò in versione frizzante a una temperatura fresca, così che possa restituire la sapida fragranza delle ricette. Un distillato di lamponi accompagnerà infine le coppe di yogurt.

piccole e trasferite le altre in un mixer. Lavate il limone, prelevate la parte gialla della scorza con un pelapatate ad archetto e unitela alle foglie di ravanello. Aggiungete il grana a pezzetti, le mandorle e un cucchiaio raso di sale grosso. Azionate il mixer versando a filo 180 ml circa di olio extravergine fino a ottenere un pesto fluido e poi versatelo in una grande ciotola.

- **2** Lavate i ravanelli e affettateli finemente con una mandolina. Metteteli in una ciotola insieme alle foglioline tenute da parte, coprite con acqua fredda e conservatele in frigorifero.
- **3** Lessate i fusilli in abbondante acqua salata. Poco prima di spegnere il fuoco, prelevate 2-3 cucchiai di acqua di cottura e uniteli al pesto per stemperarlo. Sgocciolate la pasta, versatela nella ciotola con il pesto e mescolate bene. Guarnite con le fettine e le foglioline di ravanello sgocciolate e la granella di mandorle. Servite tiepido o freddo.

FACILE

- Preparazione 25 minuti
- Cottura 10 minuti ● 375 cal/porzione

POLLO ALLA GONZAGHESCA

PER 6 PERSONE

2 petti di pollo - 50 g di pinoli - 50 g di uvetta - 3 cucchiai di pepe rosa - 1 ciuffo di prezzemolo - qualche stelo di erba cipollina - 2 limoni - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

- **1** Scaldate a fuoco medio un'ampia padella antiaderente e cospargetela

di sale fino. Adagiatevi i due petti di pollo, copriteli e fateli cuocere per 12 minuti. Girateli, copriteli nuovamente e proseguite la cottura per altri 12 minuti. Una volta cotti avvolgete i petti di pollo in un foglio di alluminio e fateli raffreddare (si possono preparare anche con un giorno di anticipo).

- **2** Mettete l'uvetta a bagno in acqua fredda per 5 minuti. Tostate i pinoli in un padellino, senza condimento, finché saranno dorati. Spremete i limoni. Tritate il prezzemolo e tagliuzzate l'erba cipollina. Togliete i petti di pollo dall'alluminio conservando il liquido che sarà fuoriuscito e privandoli di parti grasse, forcina e cartilagini. Quindi riducetelo in straccetti.
- **3** Riunite in un piatto da portata il pollo, l'uvetta strizzata e i pinoli. Condite con il liquido tenuto da parte, sale, pepe, olio e succo di limone, mescolate bene e spolverizzate con il pepe rosa e le erbe. Coprite il piatto con la pellicola e fatelo marinare in frigo per almeno 2 ore. Servitelo a temperatura ambiente.

FACILE

- Preparazione 30 minuti
- Cottura 30 minuti ● 320 cal/porzione

COPPE DI YOGURT ALLA VANIGLIA CON PESCHE, LAMPONI E AMARETTI

PER 6 PERSONE

6 pesche - 450 ml di yogurt alla vaniglia - 200 ml di panna fresca - 1 cucchiaio di zucchero a velo - 2 vaschette di lamponi - 24 amaretti - 20 g di pistacchi sgusciati - 2 rametti di menta

- **1** Lavate e asciugate le pesche, sbucciatele, privatele del nocciolo e tagliatele a cubetti. Tritate i pistacchi e sbriciolate gli amaretti. Montate la panna con lo zucchero a velo e mescolatela delicatamente allo yogurt.
- **2** Componete le coppe alternando a strati gli ingredienti (tranne la menta) e avendo cura di terminare con un po' di crema di yogurt, lamponi, pistacchi e amaretti. Completate con le foglie di menta. Fate le coppe all'ultimo momento per evitare che gli amaretti diventino molli. Se volete prepararle in anticipo, realizzatele senza amaretti e aggiungeteli tutti sopra al momento di servire (nel frattempo conservate i dessert in frigo).

FACILISSIMA

- Preparazione 25 minuti
- Cottura nessuna ● 300 cal/porzione

**LA FRODE DÀ SOLO
PESSIMI FRUTTI.**



**SCEGLI L'AUTENTICITÀ
DEI PRODOTTI.**



**OGNI GIORNO COOP SI IMPEGNA
PER GARANTIRTI L'AUTENTICITÀ
DEI SUOI PRODOTTI A MARCHIO.**

Alla Coop i **prodotti a marchio** sono controllati rigorosamente per impedire frodi e falsificazioni. Per questo, con Coop sei in buone mani. Se vuoi saperne di più vai su **e-coop.it/buoniegusticoop**

Scegli i prodotti a marchio Coop.

LA coop SEI TU.

GRANDE CONCORSO CON TAVERNELLO FRIZZANTE VINCI

 #TempoPreziosoPerNoi

Ogni 2 bottiglie
1 premio certo
VINCI
SEMPRE!



ARMANDO TESTA

Concorso misto a premi promosso da Caviglio S.p.A. dal 3 luglio al 31 agosto 2017, con estrazione finale entro il 29 settembre 2017. Montepremi complessivo pari ad Euro 12.000. Regolamento completo su www.tavernello.it. I partecipanti sono tenuti a conservare gli scontrini in originale fino al 31 ottobre 2017 per eventuali controlli.

Tanti premi per te, per un momento prezioso da condividere con chi vuoi tu!
Vai in 2 e paga 1*. Acquista 2 prodotti a scelta in un unico scontrino e vai sul sito tavernello.it.
Scegli un premio certo tra:



**Voucher
Hotel 2x1**

*2 notti
al prezzo di 1.



**Voucher
Ristorante
2x1**



**Voucher
Attrazioni
2x1**



**Voucher
Cinema 2x1**

OTTIMA SCELTA

TAVERNELLO

tavernello.it seguici su  

BEVI RESPONSABILMENTE

L'UTILE È IL DILETTEVOLE

OGGETTI E ATTREZZI PER LA CUCINA



- **1** Juice Expert estrae a freddo i succhi da frutta e verdura ed è garantito 30 anni (Magimix, 330 €).
 - **2** Design vintage per il sifone seltz da 1 litro con retina in acciaio inox (iSi, 102 €).
 - **3** In acciaio inox con protezione in silicone il sifone Gourmet Whip multiuso (iSi, sifone 145,50 € e kit rapid infusion 30,50 €).
 - **4** Per shakerare e sorvegliare i drink il bicchiere con tappo a vite e cannuccia (Kilner, 6,40 €).
 - **5** Dal Gran Servizio Gin che comprende 8 bicchieri per cocktail diversi, 4 piatti in porcellana e secchiello ghiaccio, il tavolino in legno (LSA Int.al, il set 375 €).
 - **6** Mixing glass in vetro soffiato con agitatore per cocktail (LSA Int.al, 55 €).
 - **7** Giara da cocktail in vetro con rubinetto in alluminio e base portaghiaccio (Zodio, 12,90 €).
 - **8** Glacette Happy Hour con pinza ghiaccio (Guzzini, 25 €).
 - **9** Calice Martini in vetro (Bormioli Rocco, 4 pezzi € 16,50).
 - **10 - 11** Formina in silicone per il ghiaccio tondo e spremiagrumi in metallo smaltato (Tescoma, rispettivamente set 2 pezzi 12 € e 18 €).
 - **11** Spremilime in alluminio pressofuso (Ilsa, 7,50 €).
- Indirizzi a pagina 6

Spiriti liberi

VIAGGIO NEL VARIEGATO MONDO DELLA MIXOLOGY. PER APPASSIONATI E ASPIRANTI BARTENDER

di Monica Pilotto, servizio di Patrizia Cantoni, foto di Marco Azzoni

Un'estate torrida ama movimenti lenti. È tempo di cocktail da sorvegliare con calma, in buona compagnia, alla luce languida del tramonto, con una colonna sonora di sottofondo. Anche se non siete campioni di Mixology (miscelazione dai movimenti eleganti, con ingredienti raffinati) o di Flair (creazioni acrobatiche di cocktail), potete esibirvi con estro e creatività nella preparazione di un buon drink. L'importante è attrezzare l'angolo bar con un blender (frullatore) o un estrattore di succhi per rinfrescanti soft drink naturali, un mixing glass con lungo cucchiaino per miscelare i liquidi, il sifone da seltz per una soda frizzante e uno spremiagrumi. Se poi la compagnia è numerosa, non fatevi cogliere impreparati e riempite la giara con long drink da mescolare direttamente nei tumbler dal rubinetto.

> segue a pag. 58

> segue da pag. 57

Preferite un rinfrescante "Build on the Rocks"? Allora prelevate dalla glacette i cubetti di ghiaccio - elemento fondamentale da preparare con acqua pura, meglio se minerale - e create l'effetto iceberg direttamente nel bicchiere dove poi verserete gli ingredienti sapientemente combinati. Se invece volete stupire gli amici con gli eleganti movimenti della miscelazione e servire degli shottini (o short drink) da bere in un sorso, è arrivato il momento di usare lo shaker. Ma attenzione: per le dosi non

fidatevi del vostro occhio e usate il misurino, poi agitate con forza e, infine, filtrate il cocktail con lo strainer mentre lo versate nel bicchiere. Per conferire un sapore speciale al drink, usate il pestello e ricavate l'essenza di erbe aromatiche o frutta fresca, oppure utilizzate la grattugia per arricchire gli ingredienti con una punta di zenzero. Infine, scegliete il bicchiere giusto e, importantissimo, ricordate che anche la guarnizione è parte integrante del cocktail. E l'happy hour è servito!

- **1** Shaker in acciaio inox della linea Bamboo (Sambonet, 88,50 €).
 - **2** Calice Ballon in vetro soffiato (LSA Int.al, set 2 pezzi 34 €).
 - **3** Shaker Boston in vinile con bicchiere in vetro (Ilisa, 24 €).
 - **4** Spremilimone con grattugia a scomparsa Squeeze & Press (Guzzini, 10 €).
 - **5** Cubetti refrigeranti in pietra Not/Ice (KnIndustrie, 24 €).
 - **6** Ergonomico, in materiale plastico d'alta qualità, il pestello verde traslucido (Ilisa, 9 €).
 - **7** Cucchiaino in acciaio inox per miscelare i cocktail (Ilisa, € 31).
 - **8** Vassoio della collezione Gin, fa parte del tavolino nella pagina precedente (LSA Int.al).
 - **9** Mug in rame per Moscow Mule (KnIndustrie, 24 €).
 - **10** Bicchiere in bambù rifinito in stone washed, perfetto per servire il Mojito (KnIndustrie, 15 €).
 - **11-12** Misurino in acciaio e strainer per filtrare il drink (Sagaform, set 3 pezzi con il pestello, 38,50 €).
 - **13** Calice in vetro per champagne (Rosenthal Studio-Line, 92,50 €).
 - **14** Grattugia per zenzero in acciaio (Boga di Alessi, 26 €).
- Indirizzi a pagina 6





Olìo su carta.



**CARTAPAGLIA MASTER. PERFETTA
CON IL FRITTO, PERFETTA CON TUTTO.**

Potete usarla per i fritti. Potete usarla come tovagliolo. Potete usarla per asciugare. Potete usarla per pulire. Potete usarla come volete: Cartapaglia Foxy vi assicurerà sempre un risultato straordinario. Perché con le sue cellulose accuratamente selezionate e la nuova trama con vortici superassorbenti, Cartapaglia Foxy è ancora più morbida e più resistente. Cartapaglia Foxy: l'asciugatutto a prova di fritto, l'asciugatutto a prova di tutto.



Foxy. Sempre vicina a te.

Il rabarbaro

PER CORREGGERE E RENDERE GRADEVOLE
IL SUO GUSTO ACIDULO BASTA SEGUIRE ALCUNI
SEMPLICI ACCORGIMENTI

di Miriam Ferrari, in cucina Livia Sala, foto di Maurizio Lodi, styling Laura Cereda



SCEGLIERLO

Il rabarbaro si trova dalla primavera all'autunno, ma la prima raccolta, da metà aprile a luglio, offre coste più sottili e dolci di quelle autunnali.

Tra le diverse varietà di rabarbaro attualmente coltivate in Italia e reperibili nei mercati specializzati e nei vivai (nella piena stagione, anche nei supermercati più forniti), c'è la "Holsteiner blut", di origine tedesca, con gambi corti dal colore rosato tendente al verde (foto 1), e la "Queen Victoria", di origine inglese, dai gambi di colore verde-rosa, consistenza tenera e gusto tra dolce e acidulo.

PREPARARLO

- **1** Tagliate ed eliminate le foglie del rabarbaro all'estremità di ogni costa incidendo il punto di congiunzione con un coltellino.
- **2** Sempre con il coltellino eliminate i filamenti.
- **3** Tagliate le coste a tronchetti o a dadini, secondo la ricetta scelta; se preferite, prima di cucinarle potete ammorbidirle in acqua in ebollizione per 2-3 minuti.



CONSERVARLO IN VASO

- **1** Tagliate le coste di rabarbaro, pulite, a pezzi alti pressappoco quanto i vasi sistematele all'interno, ben pressate.
- **2** Unite in ogni vaso 2 chiodi di garofano, il succo di 1/2 limone, un pezzetto di vaniglia e 2 cucchiaini di zucchero di canna.
- **3** Coprite il rabarbaro di acqua, chiudete i vasi e sterilizzate per 20-25 minuti. Conservateli tre mesi al fresco.



TOURNEDOS CON RABARBARO E LAMPONI

- **1** Pulite 4 coste di rabarbaro (preferibilmente la varietà Holsteiner blut), tagliatele a tocchetti, mettetele in un tegame, copritele con metà succo d'arancia e metà acqua, unite 1 cucchiaino di zucchero e portatele a cottura, quindi frullatele.
- **2** Avvolgete 4 tournedos di vitello, intorno allo spessore, con una fettina di pancetta e legatela. Cuocete i tournedos in padella con una noce di burro, irrorateli con un filo di salsa al rabarbaro e guarnite con un cucchiaino di lamponi freschi. Serviteli con la rimanente salsa.

COPPA DI PANNA, RABARBARO E MELE

- **1** Tagliate a fettine 2 coste di rabarbaro ben pulite e cuocetele con poca acqua e 2 cucchiaini di zucchero. Tagliate a dadini 2 mele sbucciate, metteteli in un tegame con 2 cucchiaini di acqua, il succo di 1/2 limone, una spolverata di zenzero e cannella e cuoceteli a fuoco vivo per 2 minuti.
- **2** Montate 2 dl di panna fresca con 1 cucchiaino di zucchero e pestate con il pestacarne 4 biscotti ai cereali. Alternate in una coppa il rabarbaro, le mele, la panna montata e i biscotti, terminando con il rabarbaro. Servite ben freddo.



FRITTELLE DI FIORI CON DADOLATA DI RABARBARO

- **1** Tagliate 200 g di coste di rabarbaro pulite a dadini, metteteli in un tegame, copriteli con metà acqua e metà vino, aggiungete il succo di 1 limone e 2 cucchiaini di zucchero e cuoceteli finché sono teneri.
- **2** Lavate e asciugate delicatamente una dozzina di primule (o altri fiori commestibili). Preparate una pastella con 2 tuorli, 100 g di farina, una noce di burro fuso, qualche cucchiaino di latte e incorporatevi 2 albumi montati a neve; immergetevi i fiori e friggeteli in abbondante olio ben caldo. Scolateli, spolverizzateli di zucchero e serviteli con la dadolata di rabarbaro.

LE DOSI SONO PER 4 PERSONE

CURIOSITÀ IN PILLOLE

La pianta del rabarbaro, originaria della Cina e del Tibet, in Europa veniva coltivata dalle popolazioni barbariche: il suo nome infatti deriva dal termine "ra" e "barbaros" che in greco significano pianta e barbaro, ossia straniero. Importata in Inghilterra, gli inglesi la utilizzarono a lungo a scopo medico, solo nel '700 iniziarono a cucinare le sue coste aggiungendo però molto zucchero per stemperarne il gusto amaro.

● Il rabarbaro è ricco di sostanze benefiche, concentrate soprattutto nel rizoma, un rigonfiamento all'altezza delle radici. Decotto, o ridotto in polvere, è particolarmente indicato per i disturbi dell'apparato digerente. Coltivato nell'orto è un efficace antiparassitario.

● In cucina vanno utilizzate solo le coste centrali del rabarbaro, più tenere; le sue foglie vanno sempre eliminate perché contengono sostanze tossiche, tra cui l'acido ossalico.

NEL PROSSIMO NUMERO: I POMODORINI

In questa pagina: piatti
Asa Selection;
nei passaggi: coltelli
Fiskars e pentola TVS.
Indirizzi a pagina 6.
Ringraziamo l'Azienda
Res Naturae di Lecco
per la collaborazione
e la fornitura
di rabarbaro
(www.resnaturae.com)



BONTÀ DI STAGIONE

Tagliata

IL SAPORE PIÙ VERO
E SUCCULENTO
DELLA CARNE
NON SI TOCCA,
TUTTALPIÙ
SI ACCOMPAGNA
CON NOTE
AROMATICHE
MEDITERRANEE
O ESOTICHE,
ORTAGGI SAPORITI,
SALSE DELICATE

a cura di Daniela Falsitta,
servizio di Livia Sala, foto di Michele
Tabozzi, styling di Deborah Piana
Agostinetti e Laura Mauceri



TAGLIATA MARINATA CON INSALATA PICCANTE DI FRUTTA

PER 4 PERSONE

800 g di controfiletto di manzo (due fette spesse) - 60 ml di salsa teriaki (nel reparto etnico dei supermercati) - 1/2 bicchiere di succo di ananas - 1 rametto di rosmarino - 1 ciuffo di erba cipollina - 2 fette di ananas fresco - 1/2 mango non troppo maturo - 1 pesca noce - 2 zucchine - 1/2 limone - 1 pezzetto di peperoncino - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

- **1** Emulsionate il succo di ananas con la salsa teriaki, 4 cucchiaini d'olio, un pizzico di pepe, uno di sale e qualche ciuffetto di rosmarino: versate la marinata sulla carne, coprite e lasciate marinare per un'ora al fresco (ma non in frigo).
- **2** Sciacquate le zucchine, spuntatele e tagliatele a piccoli dadini; riducete a dadini anche le fette di ananas, quindi sciacquate la pesca e privatela del nocciolo, sbucciate il mango e riducete tutto a dadini.
- **3** Raccogliete la frutta e le zucchine in una terrina e conditele con sale, peperoncino tritato a piacere, qualche filo di erba cipollina tagliuzzato e un filo d'olio: lasciate insaporire al fresco.
- **4** Scaldare una piastra in ghisa scanalata e cuocete le fette di carne sgocciolate dalla marinata, circa 3 minuti per lato. Avvolgete le fette di carne con un foglio di alluminio e lasciatele riposare due o tre minuti, prima di affettarle e servirle con l'insalata di frutta.

FACILE Preparazione 30 minuti + riposo ● Cottura 6 minuti ● 530 cal/porzione



Piatto asimmetrico in porcellana Played, design Mickey Philips, exhibition at Ladodo Design; ciotola con manico Lene Bjerre, forchetta Zara Home. In tutto il servizio, piani cucina in lastra ceramica Laminam. Indirizzi a pagina 6

Una questione di frollatura

Al sangue, ben caramellata in superficie, tenera ma non cedevole al morso: una buona tagliata, quando la incontri, resta nella memoria. A rendere così succulenta una preparazione apparentemente semplice, è l'incastro millimetrico di alcuni fattori. La materia prima innanzitutto: una tagliata da manuale richiede un ottimo controfiletto di manzo, o altri tagli di primissima qualità: la fesa, la noce o lo scamone. Ma per una cottura tanto priva di fronzoli, è la frollatura a costituire la variabile più importante. Quando è sottoposta a questo procedimento in modo accurato, la carne migliora sensibilmente sia la tenerezza che il sapore, due qualità che cambiano radicalmente il risultato finale. Per i produttori il prezzo da pagare è alto: la frollatura infatti determina una riduzione del volume e del peso della carne, senza contare la necessità di tempo e di celle frigorifere adeguate. Tant'è che il passaggio viene spesso ridotto al minimo. Puntare su macellai di fiducia ma soprattutto mettere in conto un investimento economico sembra quindi l'unico modo per procurarsi un controfiletto frollato ad arte. A questo punto non manca che metterla sulla griglia o la piastra di ghisa. Fermi tutti: lo sbalzo di temperatura dal frigo al fuoco indurirebbe la carne che invece deve attendere un'ora a temperatura ambiente. Un'ultima sosta va fatta appena dopo la cottura, posando la carne sul tagliere di legno avvolto in alluminio per pochi minuti: i liquidi si distribuiranno con uniformità rendendola più succulenta. Sale, pepe ed è pronta per il taglio.



RISO PILAF CON TAGLIATA MARINATA ALLO ZENZERO

PER 4 PERSONE

600 g di controfiletto di manzo - 1 spicchio d'aglio - 4 cipollotti
- 320 g di riso Basmati - 1/2 cucchiaino di zenzero fresco grattugiato
- 2 cucchiaini di miele - brodo vegetale - 1/2 cucchiaino olio extravergine d'oliva - sale - peperoncino in polvere

- **1** Preparate un'emulsione mescolando 4 cucchiaini d'olio, il miele, metà dello zenzero e un pizzico di peperoncino: versatela sul controfiletto, poi copritelo e lasciatelo marinare per un'ora a temperatura ambiente.
- **2** Rosolate lo spicchio d'aglio con un filo d'olio in una casseruola adatta al forno, eliminatelo prima che prenda colore e unite il riso. Mescolate per qualche istante, poi bagnate con il brodo, arrivando a coprire il riso e superarlo di 1/2 cm. Mettete il coperchio sulla casseruola, trasferitela in forno a 180° e cuocete per 15/20 minuti, finché il riso avrà assorbito tutto il liquido.
- **3** Pulite la carne dalla marinata, tamponandola con carta da cucina e cuocetela su una piastra di ghisa ben calda, 3 minuti per lato. Avvolgetela con un foglio di alluminio e lasciatela riposare altri 2-3 minuti. Servitela affettata con il riso e i cipollotti mondati e tagliati a fettine: condite con un'emulsione preparata con lo zenzero rimasto, 4 cucchiaini di olio e sale, completando, se vi piace, con foglie di basilico rosso.

FACILE ● Prep. 30 minuti ● Cottura 25 minuti ● 680 cal/porzione

Tagliere/vassoio e forchetta
Knindustrie, ciotola effetto
cemento Zara Home.
A sinistra: tagliere Lene
Bjerre, coltello Coltellierie
Berti, piattino Asa Selection.
Indirizzi a pagina 6

TAGLIATA ALLA BIRRA DOPPIO MALTO, CON INSALATA E SALSA DI YOGURT E ROQUEFORT

PER 4 PERSONE

800 g di controfiletto di manzo - 1 lattina di birra doppio malto
- 1 spicchio di aglio - 1 rametto di rosmarino - 1 cucchiaino di zucchero
di canna grezzo - 100 g di roquefort - 150 g di yogurt greco - 8 ravanelli
- 100 g di insalatina - olio extravergine d'oliva - pepe in grani

● **1** Sciogliete lo zucchero nella birra e unite 4 cucchiaini di olio, lo spicchio di aglio schiacciato, qualche ciuffetto di rosmarino e 3-4 grani di pepe pestati. Coprite la carne con il liquido e fatela insaporire per un'ora al fresco (non in frigo).

● **2** Frullate il roquefort con lo yogurt, un cucchiaino di olio e mezzo bicchiere di acqua, aggiungendone solo poca alla volta: dovrete ottenere una salsa liscia e abbastanza fluida.

● **3** Sciacquate i ravanelli ed affettateli; lavate e asciugate l'insalatina. Scaldate una piastra di ghisa scanalata e cuocetevi la carne 3 minuti per lato; avvolgetela in un foglio di alluminio e fatela riposare al caldo per altri 3-4 minuti. Tagliate la carne e servitela con l'insalatina, i ravanelli e la salsa.

FACILE ● Preparazione 25 minuti ● Cottura 6 minuti ● 640 cal/porzione



tessuto in lino Romo,
piatto piano con bordo
a contrasto Tiger,
mattonella di sale Tour
De Fork del progetto
Savoury, exhibition at
Ladodo Design, ciotola
Lene Bjerre,
sottobicchiere
cemento Zara Home.
Indirizzi a pagina 6

Piatto allungato a goccia realizzato artigianalmente da Iilona Van Den Bergh, exhibition at Ladodo Design; piattino verde rotondo in grès Sabina, Lene Bjerre. Indirizzi a pagina 6



SPIEDINI CON PESTO DI RUCOLA

PER 4 PERSONE

800 g di controfiletto di manzo
- 60 g di rucola (più quella per decorare) - 50 g di foglioline di basilico - 40 g di pinoli - 60 g di pecorino - olio extravergine
- fiocchi di sale - sale - pepe

- **1** Togliete la carne dal frigorifero almeno un'ora prima e copritela.
- **2** Lavate e asciugate le foglie di rucola e basilico e raccoglietele nel mixer, unite i pinoli, 40 g di pecorino grattugiato e frullate, aggiungendo a filo 80 ml d'olio. Regolate di sale e pepate.
- **3** Affettate la carne in medaglioni di 2 cm di spessore e infilate ogni fetta su due spiedini per girarla agevolmente. Se gli spiedini sono di legno teneteli a bagno prima dell'uso.
- **4** Scaldate una piastra di ghisa e cuocete la carne 3 minuti per lato, quindi insaporitela con i fiocchi di sale, sfilatela dagli spiedini e servitela a fette con il pesto e il pecorino rimasto a scaglie.

FACILE ● Preparazione 25 minuti

● Cottura 6 minuti ● 605 cal/porzione



CIABATTA CON TAGLIATA ALL'ORIGANO CON POMODORI ARROSTITI

PER 4 PERSONE

4 ciabattine a lievitazione naturale - 500 g di controfiletto di manzo (o scamone) - 8 pomodori perini - 2 cucchiaini di zucchero - 1 piccola cipolla rossa - origano secco - basilico - 1 cucchiaio d'aceto - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

- **1** Togliete la carne dal frigo almeno un'ora prima di cuocerla. Scottate i perini in acqua bollente per pochi secondi, quindi privateli della pellicina; tagliateli a metà e sistemateli su una placca foderata con un foglio di carta da forno: salate e pepate, cospargete con lo zucchero e irrorate i mezzi pomodori con un filo d'olio. Cuocete nel forno ventilato, preriscaldato a 190° per 20-25 minuti.
- **2** Sbucciate la cipolla, tagliatela ad anelli sottili e metteteli a spurgare in una ciotola di acqua con l'aceto. Scaldare una piastra scanalata in ghisa e cuocetevi la carne 3 minuti per lato, quindi avvolgetela con un foglio di alluminio e lasciatela riposare altri 2-3 minuti.
- **3** Tagliate le ciabattine a metà, spennellatele con un po di olio e scaldate anch'esse sulla piastra. Farcite ogni ciabattina con 4 mezzi pomodori, qualche fettina di carne e anello di cipolla; condite con un filo di olio e cospargete con un pizzico di origano. Completate con qualche fogliolina di basilico e servite.

FACILE ● Preparazione 25 minuti ● Cottura 30 minuti ● 640 cal/porzione

Tovagliolo in lino
Society, piatto/vassoio
in ceramica grigia
Paira, coltello Deejo,
bicchiere Paola C.
Indirizzi a pagina 6

SE ALLA VITA DAI GUSTO, PERCHÉ NON INIZI DALL'ACQUA?



NEW
TECHNOLOGY



THINK YOUR WATER. CON LA NUOVA FILTRAZIONE BRITA.

BRITA presenta la nuova generazione del gusto e della filtrazione con la nuova caraffa filtrante Style e il nuovo filtro potenziato MAXTRA+.

Caraffa filtrante Style

- Con nuovo indicatore di durata BRITA Smart Light per segnalare quando sostituire il filtro;
- Plastica ancora più trasparente e di qualità, per uno sguardo nuovo sulla filtrazione;
- Dotata del nuovo filtro potenziato MAXTRA+.

Filtro potenziato MAXTRA+

- Gusto migliore* grazie alla riduzione del cloro;
- + 30% superficie assorbente per una filtrazione ancora più efficace;
- Maglia ancora più fine per trattenere le particelle indesiderate;
- Riduzione del calcare garantita;
- Compatibile con tutte le caraffe BRITA, vecchi e nuovi modelli.

Scopri di più: www.thinkyourwater.com



* Rispetto ai filtri MAXTRA

**Stanchi?
Stressati?
Giù di tono?**

wellcare.it

INFORMAZIONE
PUBBLICITARIA

**SPECIALE
STIPSI?**

**Sveglia
l'intestino
combatti
la stitichezza**

*Oggi in farmacia
c'è Dimalosio
Complex
il regolatore
dell'intestino.*

Quando l'intestino si "addormenta" e perde la sua regolare puntualità è possibile andare incontro ad episodi di stitichezza che possono causare cattiva digestione, senso di gonfiore con tensione addominale e alitosi.

Secondo le recenti linee guida il problema può essere affrontato con una dieta ricca di fibre indispensabili per ritrovare e mantenere la corretta motilità intestinale.



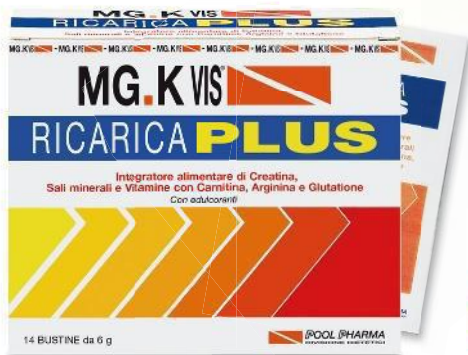
Seguendo queste direttive è stato formulato **Dimalosio Complex**, un preparato a base di Psillio e Glucomannano, fibre naturali, arricchito con Lattulosio ed estratti vegetali, componenti attivi che agiscono in sinergia per "risvegliare" la corretta motilità intestinale senza irritare.

Dimalosio Complex sveglia l'intestino pigro, usato con regolarità svolge un'azione come regolatore intestinale, favorisce la crescita della flora batterica ed aiuta a combattere quel fastidioso gonfiore addominale facilitando una normale evacuazione.

Dimalosio Complex lo trovate in Farmacia, disponibile in confezione da 20 bustine al gradevole gusto pesca.

Da **ALCKAMED** In Farmacia

ricaricatevi



RICARICA PLUS
Tonico-energetico in caso di debolezza generale e inappetenza.

MG.K VIS
**Ricostituenti
tonici-energetici-psicofisici.**



NADH COMPLEX
Il ricostituente pro-energetico per combattere lo stress fisico e mentale.



MEMORY TOTAL
L'energetico specifico per stimolare l'attività mentale.



Gusto arancia



Gusto limone

Durante le tue serate, quando studi o lavori, mentre fai sport... mai più senza energie!

Ai primi segni di stanchezza **MG.K VIS POCKET STICK**, l'energetico facile da assumere senza bisogno di acqua che apporta Magnesio, Potassio e Aminoacidi. **MG.K VIS POCKET STICK**, nei piacevoli gusti arancia e limone, ha un innovativo formato tascabile per una "maxi ricarica" di vitalità e benessere, in ogni momento e situazione.

Una maxi ricarica in un pratico stick.



Mini formato, maxi ricarica pronta da bere.

www.poolpharma.it

Da **POOL PHARMA**
IN FARMACIA

Calici da tagliata

LA PARTE DI CARNE, LA MARINATURA E IL CONTORNO DETERMINANO LE GIUSTE NOTE ALCOLICHE DEGLI ABBINAMENTI. CON ALCUNE SORPRESE

di Sandro Sangiorgi, a cura di Monica Pilotto

L'IMPORTANZA DEL TAGLIO

Il termine controfiletto non indica un taglio preciso della carne bovina, può essere sia la lombata, conosciuta anche come "fiorentina senz'osso", sia lo scamone. La differenza c'è: la prima è più tenera e marezzata, quindi più gustosa; il secondo ha una bella tensione ed è più tenace.

Quando vogliamo accostare il vino alla tagliata è importante sapere che parte abbiamo usato. La lombata predilige rossi capaci di un contrasto puntuale, dotati di buona acidità e moderati nel tannino, come le ver-

sioni giovanili del Chianti Rufina, del Teroldego e del Montepulciano d'Abruzzo. Allo scamone abbiniamo invece rossi più incisivi come il Sangiovese di Romagna, il Rosso di Montalcino e il Chianti della parte meridionale della zona Classica.

OLTRE LA CARNE C'È DI PIÙ

Tutto questo al netto della marinatura e del possibile contorno che accompagna la tagliata, perché appena introduciamo nuovi ingredienti otteniamo un alleggerimento delle sensazioni, come se la forza della carne si fosse già un po' "consumata", risultando quindi meno impegnativa.

La rucola della versione classica, ad esempio, contiene un potere di contrasto delle sensazioni morbide e grasse, inoltre aggiunge un ulteriore elemento di pulizia come il retrogusto amaricante e richiede un vino che sappia avvolgere con pazienza: perfetto il Merlot quando è ottenuto in zone calde. Possiamo servire anche rosati gentili e generosi, vedi quelli di Bolgheri e della Maremma grossetana, qualora il piatto contenga elementi piccanti e speziati. Resta inoltre salda la regola di accostare alla carne il medesimo tipo di vino usato per la marinatura, così da riprendere il filo delle percezioni. Non è da escludere perciò anche il matrimonio con bianchi consistenti come il Gambellara, il Frascati e il Grillo.

Qualora infine alla tagliata si affianchi una salsa densa e cremosa, è il momento di rossi dal tannino nobile come il Nebbiolo delle Langhe, l'Aglianico avellinese e il siciliano Faro, ottenuto con Nerello Mascalese.



ETICHETTA BIANCA - CASTRUM CASTROCARI SANGIOVESE

Az. Agr. Marta Valpiani, Castrocara Terme (FC), 9 €

È un rosso gagliardo, esprime il vigore proprio della terra romagnola e, nello stesso tempo, è dotato di una stoffa elegante, ideale per affrontare sia le sensazioni tenere e rotonde della carne nella ciabatta sia la vibrante speziatura della versione allo zenzero, appena attenuata dal riso (pag. 70 e 67).

CONVENIO MERLOT ROSSO

Az. Agr. Casale Certosa, S.Palomba (Roma), 9 €

È un raro caso di Merlot non ruffiano, esprime un profumo profondo ed è sorretto da una corposità solida; a lui affidiamo gli spiedini, vista la sua sensibilità nell'esaltare l'aromatica e viva sapidità del pesto (pag. 69).

BIRRA DUCALE

Birra del Borgo, Borgorose (RI), 06 95222314, 10 €

È intensa e seducente, caratterizzata da un colore ambra scuro e da una spuma voluttuosa; abbiamo pensato di accostarla alla tagliata cucinata con la birra per il suo sapore lungo e ramificato, abile a seguire la complessità della salsa senza perdersi il gusto della carne (pag. 69).

PARTICOLARE BRUT ROSÉ

Tenuta del Buonamico, Montecarlo (LU), 0583 22038, 15 €
Ottenuto con Sangiovese e Syrah, questo spumante si segnala per l'esuberanza odorosa, sempre utile quando si ha a che fare con la frutta, e per la finezza del perlage che offre al cibo un contrasto misurato, mentre la morbidezza di fondo amministra la sensazione piccante (pag. 65).



SEMPLICI PIACERI

Il gusto salato della frutta

CHICCHI, ACINI E SPICCHI SPOSANO SALUMI,
CARNI, FORMAGGI E VERDURE CREANDO
ARMONIE DI SAPORI BILANCIATI E INTRIGANTI

a cura di Roberta Fontana, ricette di Antonella Pavanello,
foto di Francesca Moscheni, styling di Patrizia Cantoni





PIZZA CON RICOTTA, UVA ROSATA E CIPOLLOTTI ROSSI

PER 4 PERSONE

500 g di pasta da pane integrale
- 250 g di ricotta - 200 g di
salsiccia a nastro - 1 piccolo
grappolo di uva rosata senza
semi - 2 cipollotti rossi - 12
gherigli di noce - 8 rametti di
timo - olio extravergine d'oliva
- sale - pepe

● **1** Accendete il forno a 220°. Ungete d'olio una teglia e stendete la pasta in un grosso ovale. Private la salsiccia della pelle e sbriciolatela con le mani. Scaldate 2 cucchiaini di olio in una padella antiaderente e rosolatevi la salsiccia a fuoco vivace per 3-4 minuti finché avrà cambiato colore e risulterà dorata. Lavate l'uva, sgranatela e tagliate i chicchi a metà. Mondate i cipollotti, lavateli, tagliateli a rondelle e metteteli a bagno in acqua fredda.

● **2** Appiattite nuovamente la pasta fino a uno spessore di circa 4 mm e spalmatela con la ricotta. Distribuitevi sopra la salsiccia, i mezzi acini d'uva, le rondelle di cipollotto sgocciolate e i gherigli di noce spezzettati. Spolverizzate con pochissimo sale, una macinata di pepe, le foglioline di timo e condite con pochissimo olio. Infornate la pizza per circa 20 minuti finché il bordo di pasta risulterà dorato, sfornatela e servitela tagliata a spicchi.

FACILE

- Preparazione 30 minuti
- Cottura 25 minuti ● 680 cal/porzione

Uva rosata

Zuccherina, rinfrescante e con un'acidità non troppo spiccata: l'uva, nella varietà rosata, esalta la nota dolce della ricotta e bilancia sapidità e untuosità date dalla salsiccia.

Allo stesso modo, si rivela adatta a salumi rustici, dal salame alla mortadella di fegato, formaggi stagionati ed erborinati. Ma può anche assecondare la delicatezza di crescenze e caprini, carni magre (pollo, tacchino) e persino di pesce bianco e crostacei.





Ribes

I chicchi piccoli e lucidi si mescolano bene a questo riso freddo che riunisce elementi diversi per consistenza e sapore. Croccanti al morso, creano un contrasto con il gusto tenue di granchio e mazzancolle. L'utilizzo più semplice è nelle insalate verdi e nelle misticanze con erbe fresche come menta, basilico, melissa o maggiorana. Buono anche l'abbinamento con pesci bianchi eleganti, come spigola, orata, pescatrice, medaglioni di maiale o vitello, scaloppine di pollo o tacchino.

RISO BASMATI FREDDO CON RIBES, MAZZANCOLLE, FINOCCHIO E LIME

PER 4 PERSONE

240 g di riso Basmati - 150 g
di fagiolini - 1 vaschetta di ribes
da 125 g - 250 g di code di
mazzancolle sgusciate -
160 g di polpa di granchio
- 1 piccolo finocchio - 1 ciuffo
di finocchietto - 2 lime - olio
extravergine d'oliva - sale
- pepe

● **1** Lessate il riso in acqua bollente salata per il tempo indicato sulla confezione, scolatelo e raffreddatelo sotto l'acqua fredda. Spuntate i fagiolini, lavateli e cuoceteli al vapore per circa 12 minuti, sgocciolandoli al dente. Lasciateli intiepidire e tagliateli a tocchetti di 2 cm. Private le mazzancolle del filetto nero, sciacquatele e cuocetele a vapore per circa 3 minuti, finché cambiano colore. Una volta tiepide, tagliatele a tocchetti.

● **2** Scolate la polpa di granchio. Mondate il finocchio, tagliatelo a metà, lavatelo e riducetelo a fettine sottilissime con una mandolina. Lavate, asciugate e sgranate i ribes. Lavate i lime, grattugiatene la scorza e spremetene il succo.

● **3** Riunite in una grossa ciotola il riso, i fagiolini, le mazzancolle, la polpa di granchio, il finocchio e i ribes. Mescolate delicatamente (per non rompere i grani di ribes) e condite con sale, pepe, il succo di lime e un giro d'olio. Profumate con il finocchietto tagliuzzato finemente e la scorza di lime. Rigrirate nuovamente e servite.

FACILE

- Preparazione 35 minuti
- Cottura 15 minuti ● 350 cal/porzione



GAZPACHO DI PESCHE CON TONNO E PINOLI

PER 4 PERSONE

3 pesche gialle - 400 g
di pomodori gialli o rossi
- 1 cetriolo - 1 peperone giallo
- 1 scalogno - aceto di mele
o aceto balsamico bianco
- 1 ciuffo di menta - 1/2
peperoncino piccante - 120 g
di tonno fresco trattato per
il consumo a crudo - 40 g di
pinoli - olio extravergine d'oliva
- sale - pepe

● **1** Lavate le pesche, il cetriolo, il peperone e i pomodori e asciugateli. Sbucciate il cetriolo e lo scalogno. Eliminate il picciolo, i semi e i filamenti bianchi del peperone. Tagliate a pezzi le pesche, i pomodori, il cetriolo, il peperone e lo scalogno e riuniteli in un mixer con qualche foglia di menta, il peperoncino, 5-6 cucchiaini di aceto, 4 cucchiaini d'olio, 1 cucchiaino di sale e una leggera macinata di pepe.

● **2** Azionate il mixer e frullate bene gli ingredienti fino a ottenere un composto omogeneo. Passate il gazpacho al passaverdure utilizzando il disco a fori piccoli per ottenere un composto liscio e vellutato. Regolate di sale e aceto secondo il vostro gusto e fate riposare in frigorifero per almeno 1/2 ora (comunque fino a 10 minuti prima di servirlo).

● **3** Tostate i pinoli, senza condimento, in una padellina antiaderente per qualche minuto finché risultano dorati. Tagliate il tonno a cubetti di 1 cm e le foglie di menta rimaste a striscioline. Servite il gazpacho fresco (ma non troppo freddo) guarnito con qualche cubetto di tonno, una spolverizzata di pinoli, menta e una macinata di pepe.

FACILE

● Preparazione 30 minuti ● Cottura nessuna ● 212 cal/porzione



Pesche gialle

Frutti dal profumo intenso, regalano una texture pastosa e vellutata perfetta per rendere questo gazpacho denso e corposo. Il gusto rotondo ingentilisce la vena salmastra del tonno crudo. La polpa ricca e succosa è adatta per confezionare chutney e composte agrodolci che possono accompagnare petto d'anatra o filetto di maiale arrostiti, lessi serviti freddi, pesci grassi come lo sgombero ai ferri, taglieri di formaggi.

.....



Lamponi

Aciduli, dolci e morbidi: nel ripieno e nel fondo di cottura del filetto di maiale questi piccoli frutti rossi creano una salsa morbida e quasi caramellata che bilancia la parte grassa data dalla carne. Se, al contrario, si sceglie l'utilizzo a crudo l'impiego migliore è con ortaggi freschi, delicati e croccanti: lattughini, zucchine a julienne, asparagi appena scottati, da condire con una vinaigrette all'aceto rosso che esalterà ancor di più il profumo dei lamponi.

Piastrelle Fap
Ceramiche, tessuto
Emporio Tessile,
ardesia la Rinascenza.
Nella pagina accanto,
piastrella in ardesia
la Rinascenza.
Indirizzi a pagina 6

FILETTO DI MAIALE AI LAMPONI CON SENAPE E MIELE

PER 4 PERSONE

un filetto di maiale da circa
650 g - 1 scalogno - 4 cucchiaini
di senape in grani - 4 cucchiaini
di miele - 200 g di lamponi - 150
ml di vino bianco - 1/2
cucchiaino di zenzero
grattugiato - olio extravergine
d'oliva - sale - pepe

● **1** Sciacquate e asciugate i lamponi. Tritate finemente lo scalogno sbucciato e fatelo appassire in una padella antiaderente con 2 cucchiaini di olio e 4 di vino bianco per 3-4 minuti a fiamma bassa. Pulite bene il filetto da ogni parte grassa, appoggiatelo su un tagliere e incidetelo praticando un profondo taglio centrale per tutta la lunghezza. Apritelo a libro, salatelo, pepatelo e spalmate la parte interna con lo scalogno appassito, lo zenzero, 2 cucchiaini di miele e 2 cucchiaini di senape in grani.

● **2** Farcite il filetto con una fila di lamponi, richiudetelo e legatelo con qualche giro di rafia o spago da cucina. Trasferitelo in una pirofila unta d'olio insieme ai lamponi rimasti. Accendete il forno a 180°.

● **3** Riunite in una ciotola la senape e il miele rimasti e mescolateli con il resto del vino, 4 cucchiaini di olio, sale e pepe. Versate questo composto nella pirofila e infornate il filetto per 30 minuti, se volete la carne rosata, 35 se la preferite più cotta. Togliete la carne dal forno e fatela riposare 5 minuti prima di tagliarla a fette spesse e servirla.

FACILE

- Preparazione 30 minuti
- Cottura 35 minuti ● 582 cal/porzione





CHEESE CAKE SALATO CON I FICHI

PER 6 PERSONE

220 g di cracker tipo Ritz - 150 g di burro, più quello per lo stampo
- 10 g di gelatina in fogli - 200 g di robiola di capra - 180 g di fiorone di capra - 200 g di crème fraîche
- 70 g di nocciole sgusciate - 8-12 fichi (a seconda delle dimensioni)
- 4 cucchiaini di miele fluido - 2 rametti di rosmarino - sale - pepe

● **1** Imburrate e foderate di carta da forno uno stampo a cerniera da 16 cm di diametro. Fate fondere il burro, frullate i cracker e mescolateli con il burro fuso. Trasferite il composto nello stampo, distribuitelo sul fondo livellandolo con il dorso di un cucchiaino e passate in frigo.

● **2** Ammollate la gelatina a bagno in acqua fredda. Tritate 50 g di nocciole grossolanamente e tagliate a pezzetti quelle rimaste. Riunite in una ciotola i formaggi, la crème fraîche e le nocciole tritate. Condite con una generosa macinata di pepe e mescolate bene. Sgocciolate la gelatina, fatela sciogliere in un pentolino antiaderente a fuoco dolcissimo, mescolando, e incorporatela alla crema di formaggio.

● **3** Versate la crema di formaggio nello stampo, livellatela e rimettete lo stampo in frigorifero per almeno 4 ore. Poco prima di servire scaldate il miele con qualche ciuffo di rosmarino e fatelo raffreddare. Lavate i fichi, asciugateli e tagliateli a metà (potete tenere o eliminare la buccia, secondo il vostro gusto).

● **4** Sfornate il cheese cake e trasferitelo su un piatto da portata. Guarnite la superficie con i fichi e conditeli col miele, le nocciole a pezzetti e qualche ciuffetto di rosmarino fresco. Profumate con una macinata di pepe e servite.

FACILE

- Preparazione 30 minuti
- Cottura 5 minuti ● 710 cal/porzione

Fichi

Sono tra i frutti più ricchi di zuccheri: in questa ricetta sono usati al naturale, appena velati dal miele al rosmarino, complemento ideale per i formaggi di capra, sapidi e aciduli. Del resto, quello con i latticini è un abbinamento abbastanza tradizionale. Così come quello con il prosciutto crudo, di cui ingentiliscono il gusto salato. Sulla falsariga di questo classico, i fichi freschi o spadellati si possono utilizzare come contorno di volatili arrosto, dal pollo all'oca, e di filetti di manzo e vitello bardati di lardo o guanciale.

.....

Piatto in ardesia
la Rinascente.
Nella pagina accanto,
vassoio in metallo
Novità Import.
Indirizzi a pagina 6



Aarhus

MECCA DANESE DEL NORDIC
FOOD E CAPITALE DELLA CULTURA
2017, È UN CONCENTRATO
DI ENERGIA, ARTE, GOLOSITÀ

a cura di Daniela Falsitta, testo di Francesca
Romana Barberini

Recenti studi hanno stabilito che gli abitanti di Aarhus sono i più felici della Danimarca: basta una visita d'altronde per essere coinvolti dall'energia di questa città moderna e divertente, la più giovane del Paese e insieme tra le più antiche, in quanto già scelta come insediamento dai Vichinghi (che la chiamarono Aros, "Foce del Fiume"). La seconda più grande città dell'intera nazione, la principale della penisola dello Jutland, è stata inoltre insignita del prestigioso titolo di Capitale europea della cultura 2017, un riconoscimento che in Danimarca era toccato solo a Copenaghen nel 1996. In più, l'attenzione all'innovazione culinaria e al cibo di qualità le hanno valso il titolo di Regione europea della gastronomia 2017, "marchio" attribuito dall'Istituto internazionale di gastronomia, cultura, arte e turismo anche alla Regione della Danimarca Centrale durante Expo Milano 2015.

> segue a pag. 88



Un dettaglio della straordinaria architettura dell'ARoS, il museo d'arte di Aarhus. Nella foto a sinistra, la baia e qui accanto il lungomare nei pressi del centro multifunzionale per le scienze e l'istruzione Navita.



SMØRREBRØD (ricetta del ristorante Langhoff og Juul, adattata da Livia Sala)

PER 4 PERSONE

500 g di vitello - 1 spicchio d'aglio
- 1 mazzetto di timo - 60 g di
ciccioli - 50 g di farina - 2 cipolle
- 100 ml di latte - 100 g di cimette
di cavolfiore - 100 g di cetriolini
sottaceto - 1 scalogno - 3 tuorli -
250 ml di olio di semi - 10 ml di
aceto bianco - 1 cucchiaino di
senape - 1/2 cucchiaino da caffè
di curry e 1/2 di curcuma - 4 fette
di pane di segale - insalatina
Mangold (bietoline a coste rosse)
e crescione per guarnire - olio
extravergine d'oliva - sale - pepe

- **1** Pestate l'aglio e unitevi una manciata di timo tritato: ricoprite la carne con il composto, avvolgetela nella pellicola e lasciatela insaporire per qualche ora in frigo. Affettate le cipolle e ricavatele degli anelli spessi 1/2 cm: ammolateli nel latte per un'ora.
- **2** Togliete la carne dalla pellicola, ripulitela un po' dal trito, salatela e pepatela e rosolatela in una padella a fiamma vivace con un filo d'olio extravergine in modo che prenda un bel colore, poi avvolgetela in un foglio di alluminio e proseguite la cottura in forno a 130° per 40 minuti.
- **3** Mettete i tuorli nel bicchiere del frullatore a immersione: unite l'aceto e la senape e frullate alla velocità minima, quindi versate l'olio di semi a filo. Insaporite con il curry e la curcuma e regolate di sale. Incorporate alla maionese i cetriolini, lo scalogno e il cavolfiore tritati.
- **4** Scolate dal latte gli anelli di cipolla, asciugateli su carta da cucina, poi passateli nella farina e friggeteli in olio caldo. Distribuite sulle fette di pane un po' di salsa, la carne a fette sottili, qualche fogliolina di insalata e crescione pulite, gli anelli di cipolla fritti e i ciccioli tritati. Completate con qualche ciuffetto di timo e servite.

MEDIA

- Preparazione 40 minuti
- Cottura 50 minuti
- 650 cal/porzione





KIM WYON

> segue da pag. 86

Del resto l'area che circonda questa deliziosa cittadina dello Jutland ha senza dubbio la maggiore concentrazione in Europa di imprese alimentari specializzate: dagli agricoltori alle cooperative globali. Il modo migliore per visitarla è in bicicletta, proprio come fanno gli abitanti, lungo la nuova pista ciclabile The Culture Ring, 450 km tra le principali attrazioni di Aarhus, le distese di verde, i laghi e le coste che la circondano. Il percorso parte dal Quartiere Latino, un dedalo di viuzze e piazzette dove si aprono negozi, showroom di design, boutique griffate, gallerie d'arte e deliziosi caffè dove gustare un goloso smørrebrød, fetta di pane di segale imburata e sormontata da carne, pesce, salumi, formaggio, verdure affettate, uova

sode, maionese. Continuando lungo i suggestivi canali si raggiunge l'ARoS Art Museum: è inconfondibile la sagoma dell'installazione Your Rainbow Panorama, opera dell'artista Dano-Islandese Olafur Eliasson, un suggestivo arcobaleno che dona una vista colorata e indimenticabile della città e del suo porto. Quest'ultimo è stato appena rinnovato con la nuova piazza Harbour Square e la biblioteca Dokk1, interamente costruita all'insegna del risparmio energetico e del riciclo dei materiali. Ovunque la città riesce a coniugare con grande armonia le sua storia e il suo futuro: un tetto d'erba e un panorama sulla foresta circostante caratterizzano il moderno Moesgård Museum dedicato agli appassionati dell'era vichinga.

> segue a pag. 91



Un romantico scorcio del centro storico di Aarhus, affacciato sull'antico porto della città.

Sotto e a destra, Den Gamle By, museo all'aperto che mostra gli stili di vita dal 1700 agli anni Settanta. Sopra, l'installazione Your Rainbow Panorama.





Qui sopra, il Moesgård Museum, dedicato alla storia vichinga. L'edificio è un emblematico esempio di architettura integrata al paesaggio grazie al tetto coperto d'erba e accessibile agli abitanti.

Let's Rethink

È questo il motto scelto da Aarhus per il suo anno come Capitale europea della cultura. L'intento della città è infatti "ripensare" il territorio come laboratorio di idee. Serviranno a far nascere soluzioni alle nuove sfide globali attraverso risposte sostenibili e nuovi modelli di crescita. Interessanti ed esemplari anche i tre valori che i progetti dovranno perseguire e rispettare: ecologia, diversità, democrazia.

TACCUINO DI VIAGGIO

AARHUS CENTRAL FOOD MARKET

Skt. Knuds Torv 7-9
All'interno dell'Aarhus Hallen, offre i migliori ingredienti della regione e ha ottimi ristoranti per cenare.

LANGHOFF OG JUUL

Guldsmedgade 30,
tel. 30300018
Delizioso locale shabby chic specializzato in smørrebrød creativi e d'alta cucina.

NORDISK SPISEHUS

Bruuns Gade 31,
tel. 86177099
Stiloso e pluripremiato, fa delle collaborazioni con chef internazionali (tra cui l'italiana Viviana Varese del ristorante Alice) una delle sue cifre.

GASTROMÉ,

Rosensgade 28,
tel. 28781617
Tappa da non perdere per gourmet: un servizio curato e una cucina d'alta qualità gli hanno fatto conquistare la stella Michelin.

AARHUS GULDSMEDEN HOTEL

Guldsmedgade 40,
tel. 86134550
Piccolo hotel di charme con cortile interno dove gustare ricche colazioni nordiche.

ARLA UNIKA

Klostergade 20
Negozio dove acquistare e degustare particolari produzioni di formaggi danesi prodotti da ArlaFood abbinati a birre e distillati.

CAFÈ SIMONSENS HAVE

Viborgvej 2
Torte e sandwich per una pausa golosa all'interno del Museo all'aperto Den Gamle By.

HORNVAREFABRIKKEN

Åbrinkvej, 2
Posate e oggetti di design realizzati con le corna delle mucche.

NUMMER 24

Graven 24
Panetteria e torte del Quartiere Latino.

MERLUZZO CON SALSA DI CRÈME FRAÎCHE E CAVOLO (ricetta del ristorante Nordisk Spisehus, adattata da Livia Sala)

PER 4 PERSONE

400 g di merluzzo in 4 tranci - 2 cucchiaini di capperi sott'aceto - 1 foglia di alloro - 1 mazzetto di timo - 1 scalogno - 100 ml di spumante secco - 100 ml di vino bianco - 50 ml di panna fresca - 50 ml di crème fraîche - 2 cipolla rossa - 100 g di zucchero - 100 ml di aceto di mele - 3 g di gelatina in polvere - 50 g di spinacini - 4 foglie tenere di verza - 120 g di burro - sale - pepe

- **1** Sbucciate e tagliate a pezzi 1 cipolla. Portate a bollore 100 ml d'acqua con l'aceto, lo zucchero e l'alloro; versate il liquido sulla cipolla e lasciate riposare per 12 ore. Filtrate il liquido, scaldatelo e scioglietevi la gelatina, quindi versatelo in un recipiente piatto e largo; lasciate rassodare la gelatina, poi frullatela per ricavarne una purea liscia.
- **2** Versate in una casseruola il vino e lo spumante: unite lo scalogno a spicchi, fate bollire e ridurre il liquido a 1/3 del volume iniziale; filtratelo, unitevi 100 g di burro morbido, la panna e la crème fraîche, emulsionate con la frusta, regolate di sale e pepate. Rosolate il merluzzo con il burro rimasto, unendo i capperi sgocciolati, 1/2 cipolla a cubetti e del timo.
- **3** A parte scottate la verza spezzettata e gli spinacini con il burro rimasto, un pizzico di sale e pepe. Sistemate i trancetti di merluzzo nei piatti, adagiandoli sopra la salsa e completate con un po' di gelatina di cipolla e le verdure.

MEDIA

- Preparazione 25 minuti + riposo ● Cottura 40 minuti ● 580 cal/porzione

BALLOTINE DI POLLO (ricetta del ristorante Langhoff og Juul, adattata da Livia Sala)

PER 4 PERSONE

1 pollo - 1 uovo - 2 albumi - 100 ml di panna fresca - prezzemolo tritato - 7 spicchi d'aglio - 1 bicchiere di vino rosso - 500 ml di brodo di carne - 2 fette di pancarré - 250 g di funghi shimeji (o pioppini) - farina - olio per friggere - olio extravergine - sale - pepe

- **1** Staccate la pelle del pollo senza romperla, disossatelo e tenete da parte metà del petto e le cosce: lavorate il resto nel mixer con gli albumi e metà della panna; unite una manciata di prezzemolo, salate e pepate a piacere.
- **2** Su un rettangolo di carta da forno stendete la pelle del pollo: spalmatevi la farcia, poi il mezzo petto lasciato intero e arrotolate nella carta. Chiudete a caramella con spago da cucina e lessate dolcemente per 30 minuti.
- **3** In una casseruola tostate le ossa del pollo con un filo di olio, poi unite gli spicchi d'aglio sbucciati, il vino rosso e lasciate evaporare un po'. Versate il brodo, fate cuocere per un'ora e filtrate.
- **4** Cuocete le cosce nella salsa filtrata per 20 minuti, poi prelevatele, tritatele, unite una manciata di prezzemolo, sale e pepe: modellate delle polpettine e mettele in freezer per mezz'ora.
- **5** Rosolate le cappelle dei funghi con un filo d'olio, salate e pepate. Bagnatene la metà con la panna rimasta: cuocete per qualche minuto e frullate.
- **6** Passate le polpettine nella farina, nell'uovo sbattuto e nel pancarré tritato, friggetele e scolatele su carta per fritti. Eliminate la carta attorno al rotolo, rosolatelo in poco olio e servitelo a fette con le polpette, il purè di funghi, i funghi, la salsa e, se vi piace, spicchi di cipolla rossa rosolati e crescione.

MEDIA

● Preparazione 60 minuti ● Cottura 2 ore e 40 minuti ● 630 cal/porzione

A sinistra, un tratto di Åboulevarden, una via pedonale attraversata dal fiume Aarhus. Sotto, la residenza Iceberg.



ANDERS HEDE



KIM WYON



DEJNIS BORUP JAKOBSEN

> segue da pag. 88

Sempre alla storia, ma più recente, è dedicato il Den Gamle By, un museo all'aria aperta che ricostruisce la vita urbana della Danimarca dal '700 fino a cinquant'anni fa, riportandola in vita grazie a vivaci laboratori e figuranti in abiti d'epoca. Bellissima la passeggiata attraverso un distretto cittadino Danese degli anni '70, completo di strade, case, negozi, cortili e laboratori esattamente riprodotti. E così tra il negozio di Radio e TV di Poul, l'asilo e il parrucchiere, si può ricordare anche come si viveva in una comune. Aarhus ospita anche il KvindenMuseet, il museo delle donne, uno dei pochi musei al mondo dedicati al genere femminile. Situato nel vecchio municipio della città costruito nel 1857, ha un'esposizione permanente che si concentra sulla storia dell'infanzia in tutte le civiltà e sulla narrazione delle diverse condizioni vissute dai due sessi: il racconto di storie vere di alcune donne, del loro lavoro, della loro formazione e, persino, dei loro giochi, attraverso gli ultimi 150 anni, offre una consapevolezza tangibile del passato e chiarisce perfettamente l'interesse della società danese verso la parità tra uomo e donna.

Tra gli appuntamenti da non perdere in città, va tenuto presente l'Aarhus Food Festival, punto di riferimento della gastronomia nordica che si tiene nel primo weekend di settembre. Del resto, oggi più che mai, la Danimarca è estremamente attenta alle sue materie prime e la grande ambizione del Festival è proprio ampliare la conoscenza dei prodotti danesi e del Nordic food sia a livello nazionale che internazionale, meglio se attraverso un evento esperienziale ed estramente, piacevolmente, goloso.



ANDERS HEDE

Tea with a view, un'originale scultura in riva al mare. Sopra, il porto appena rinnovato. In basso, il team del ristorante Nordisk Spisehus.

Cento eventi in un anno

Come Capitale della cultura Aarhus ha dedicato al cibo un vasto programma intitolato Rethinking Good Food che comprende ben 100 eventi. Ne sono protagonisti i nuovi locali, i mercati, gli ingredienti freschi e di qualità. La regione è d'altronde conosciuta per i molti ristoranti stellati e per l'annuale Aarhus Food Festival, diventato il più grande festival di cucina nordica. Per le celebrazioni del 2017, la città ha riunito chef, produttori e leader mondiali del pensiero sostenibile che renderanno omaggio alla cucina gourmet e agli ingredienti locali facendo riflettere sull'importanza di una cultura culinaria sostenibile. Durante i mesi di luglio e agosto sono diversi gli

eventi da non perdere tra cui il Touring Beach Chefs, una serie di banchetti organizzati sulle spiagge di Aarhus a base di alghe, gamberi, cozze ed erbe marine. Divertente e originale The Catastrophic Meal che coinvolge scienziati e creativi e farà degustare un'ipotetica gastronomia del futuro mentre l'Aarhus Harvest Celebration, a settembre, vedrà più 1000 ospiti riuniti intorno a una lunga tavola per gustare i frutti del raccolto. Info: aarhus2017.dk





Cerca
il benessere
dentro di te.

O portatelo
in tasca.



Hestratto
DAI FORMA AL TUO BENESSERE.

Il primo estratto integrale di frutta e verdura, arricchito con vitamine e minerali, già pronto da bere dove e quando vuoi, per stare bene ogni giorno.

4 pratiche referenze, 4 forme di benessere:

Hestratto MultiVegetal Fruit Benessere globale, Pelle, Detox, Ricarica quotidiana.

INFORMAZIONE
PUBBLICITARIA

SPECIALE STIPSI?

Sveglia l'intestino combatti la stitichezza

*Oggi in farmacia
c'è Dimalosio Complex
il regolatore
dell'intestino.*

Quando l'intestino si "addormenta" e perde la sua regolare puntualità è possibile andare incontro ad episodi di stitichezza che possono causare cattiva digestione, senso di gonfiore con tensione addominale e alitosi.

Secondo le recenti linee guida il problema può essere affrontato con una dieta ricca di fibre indispensabili per ritrovare e mantenere la corretta motilità intestinale.



Seguendo queste direttive è stato formulato **Dimalosio Complex**, un preparato a base di Psillio e Glucomannano, fibre naturali, arricchito con Lattulosio ed estratti vegetali, componenti attivi che agiscono in sinergia per "risvegliare" la corretta motilità intestinale senza irritare.

Dimalosio Complex sveglia l'intestino pigro, usato con regolarità svolge un'azione come regolatore intestinale, favorisce la crescita della flora batterica ed aiuta a combattere quel fastidioso gonfiore addominale facilitando una normale evacuazione.

Dimalosio Complex lo trovate in Farmacia, disponibile in confezione da 20 bustine al gradevole gusto pesca.

Da ALCKAMED In Farmacia

BUONE LETTURE

SCELTE CON PASSIONE PER ESSERE DIVORATE

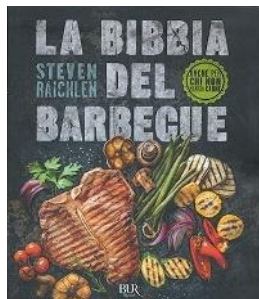
di Francesca Tagliabue

IL LIBRO DEL MESE

È un'ulteriore sfaccettatura - poco conosciuta - del concetto di "contaminazione culinaria": la nikkei è, in sintesi, la cucina della diaspora giapponese, cominciata dalla metà dell'800. Tra i Paesi che hanno accolto gli immigrati del Sol levante, Perù e Brasile oggi ospitano le più grandi comunità di immigrati. Nei secoli, questo incontro di tradizioni familiari con nuovi ingredienti e costumi ha dato vita a una cucina fusion che sa armonizzare elementi giapponesi e sudamericani. Una cucina nata dalla necessità, la nikkei, che ha conquistato il palato del mondo e che oggi fa tendenza.

CUCINA NIKKEI

di Luiz Hara, Guido Tommasi Ed. a 28 €



LA BIBBIA DEL BARBECUE

di Steven Raichlen, BUR Biblioteca Univ. Rizzoli, a 19,90 €

Che siate principianti della carbonella o serial griller professionisti, questo volume è per voi: ci sono le diverse tecniche di cottura - diretta e indiretta, cottura nel "pit" e cottura senza griglia - con un elenco completo degli accessori indispensabili per l'accensione del grill e la sua corretta manutenzione. Ma la parte del leone la fanno le 500 e più ricette BBQ che vengono da tutto il mondo.

AI FORNELLI CON RELAX, SENZA AFFANNO

"Il modo più facile per imparare a cucinare",

Newton Compton, a 9,90 € e

"Cucina elementare", Hoepli Edizioni, a 27,90 €

Poco tempo a disposizione o scarsa esperienza equivalgono a piatti banali e ripetitivi? Non sempre, anzi! Il primo libro utilizza la visualizzazione degli ingredienti abbinata a una descrizione minimale della ricetta; il secondo propone il metodo della "separazione delle cotture", semplice e intuitivo: all'interno di una ricetta, per ogni materia ci sono la cottura e i tempi più adatti. Il progetto fotografico gioca un ruolo da protagonista nel semplificare tutto.



GOLOSITÀ REGIONALI

"Ricette di Toscana" e

"Ricette di Liguria", Collana

Ricettari Slow Food, a 9,90 €

Il primo è un ricettario di terra e di mare che racconta la ghiotta cucina toscana. Un territorio ricchissimo dove, in molti casi, non solo i capoluoghi ma addirittura le contrade rivendicano le loro specialità. Il secondo volume celebra 100 e più piatti della gustosa tradizione ligure: una cucina verde e profumata, più di terra che di mare (insospettabilmente), fatta di ingredienti poveri ma raffinata negli abbinamenti.



"...una selezione di ricette che considera elementi come sapore, colore, metodo di cottura. La grande varietà sazia senza eccessi"

dall'introduzione al volume

LA VITA SOLTANTO

di Andrea Munari, Cairo Publishing Editore, a 16 €

Le storie di una donna forte e della sua famiglia, una come tante. Vicende che si intrecciano con gli avvenimenti che hanno segnato il secolo scorso; un viaggio sia geografico sia emozionale, dall'Appennino natale fino a Milano, dove Germa, la protagonista, si troverà nel negozio di frutta e verdura che vende ai ricchi cittadini di via della Spiga. E a vivere un nuovo, duro capitolo della sua vita.



Un mare di meraviglie

TOUR TRA I PIÙ SPETTACOLARI ACQUARI ITALIANI, CHE OFFRONO INDIMENTICABILI VIAGGI NEL MONDO SOTTOMARINO

di Paola Mancuso, ricette di Claudia Compagni, foto delle ricette di Felice Scoccimarro, styling di Stefania Aledi



Una vacanza al mare può essere l'occasione per scoprire i segreti di un mondo nascosto, quello della vita sottomarina. Lungo le coste della nostra penisola si trovano infatti acquari dove sono stati riprodotti gli habitat naturali per ammirare da vicino le creature che vivono nei nostri fondali o in luoghi lontani. Attrazioni per appassionati e famiglie, gli acquari spesso sono sede di centri di ricerca e di conservazione di diverse specie marine. Come quello di Genova, primo in Europa per biodiversità, che celebra i 25 anni dall'apertura. Nella struttura progettata da Renzo Piano, protesa sul mare come una grande nave, il percorso è un vero giro del mondo sottomarino: oltre 70 ambienti, con 600 specie e circa 12 mila esemplari: dai rari lamantini – mansueti mammiferi riconducibili al mito delle sirene – ai più temibili squali.

> segue a pag. 97



ACQUARIO DI LIVORNO



SNITSI

ALAMY/PA

Nella foto grande, il tunnel vetrato dell'Acquario di Genova offre emozionanti incontri ravvicinati con i delfini. Sopra, uno degli esemplari di tartaruga verde ospitati dall'Acquario di Livorno. A destra, uno scorcio dell'Acquario di Cattolica, dove si può assistere al pasto dei pinguini.



Acciughe ripiene fritte
(Genova), pag. 98



ECCEZIONALE IN CUCINA *più Naturale più Efficace*



RIO MELACETO

con **Aceto di Mele**
Biologico

- **PULISCE E SGRASSA A FONDO TUTTE LE SUPERFICI LAVABILI E LUCIDE** (legno, teak, plexiglass, acciaio etc.)
- Grazie alla sua formula con aceto di mele biologico, **ELIMINA TOTALMENTE TUTTI I CATTIVI ODORI** (pesce, uova, cipolla etc.) con effetto deodorante
- Ideale per lavelli, piastrelle, fornelli, forno, cappe, pensili, piani da lavoro
- Perfetto per pulire e deodorare frigo, elettrodomestici, utensili da cucina
- **EFFETTO SUPER BRILLANTEZZA SU ACCIAIO, CROMATURE E METALLI**

No-SOLVENTI

Brodetto (Cattolica),

pag. 98



> segue da pag. 94

Di grande impatto sono la grotta delle murene (vasca cilindrica di oltre 6 m) e il tunnel subacqueo di 15 m che permette un vis-à-vis con gli amatissimi delfini.

Più a sud, l'acquario di Livorno si trova sul lungomare della città, con una terrazza panoramica che apre la vista sulle isole dell'Arcipelago toscano. La visita inizia con 12 vasche dedicate alla biodiversità del Mediterraneo - dalle stelle marine al polpo - e prosegue con tartarughe verdi, squali pinna nera, squali zebra. All'interno di un tunnel, si ammirano le eleganti evoluzioni dell'aquila di mare, spendido abitante dei nostri mari.

Sulla costa romagnola, l'acquario di Cattolica, il più grande dell'Adriatico, è stato ricavato da una colonia marina degli Anni '30. Si articola in percorsi tematici: da quello giallo, dedicato ai corsi d'acqua, con cuccioli di caimani e giucose lontre, a quello blu, dove le 100 vasche mostrano l'evoluzione biologica attraverso specie sopravvissute dopo milioni di anni, come i grandi squali, considerati fossili viventi. Gli squali toro si possono incontrare "faccia a faccia" con immersioni all'interno di gabbie e in massima sicurezza, solo su prenotazione e a pagamento; per chi non ama le emozioni forti, la touch pool permette di accarezzare inoffensive razze.

ACCIUGHE RIPIENE FRITTE

PER 4 PERSONE

500 g di acciughe pulite e aperte a libro - 100 g di mollica di pane - 40 g di pinoli - 1 dl di latte - 2 rametti di maggiorana - 40 g di parmigiano reggiano grattugiato - 2 uova - 100 g di pangrattato - 1 limone - olio di semi di arachide - sale

- **1** Ammorbidite la mollica nel latte e impastatela con le foglioline di maggiorana pulite e tritate fini, una presa di sale, il parmigiano e i pinoli tritati grossolanamente.
- **2** Stendete la metà delle acciughe su un foglio di carta da forno, farcitele con il composto preparato, copritelo con le acciughe rimaste e premete leggermente per farle aderire.
- **3** Passatele prima nelle uova sbattute con una presa di sale, poi nel pangrattato, e friggetele per 1 minuto in abbondante olio ben caldo. Scolatele su carta da cucina, completate con spicchi di limone e servite subito.

FACILE

Preparazione 15 minuti ● Cottura 5 minuti ● Cal/porzione 490

POLPO SOTTO PESTO

PER 4 PERSONE

1 polpo pulito (circa 1 kg) - 2 foglie d'alloro - 1 cucchiaino di aceto - 1 ciuffo di prezzemolo - 1/2 limone - 1 spicchio d'aglio - peperoncino piccante - 1 cucchiaino di capperi sotto sale - olio extravergine d'oliva - sale

- **1** Immergete i capperi in una ciotola d'acqua fredda. Sciacquate il polpo, riunite in una casseruola abbondante acqua, le foglie d'alloro pulite e l'aceto e portate a ebollizione. Aggiungete una presa di sale, immergete il polpo e lessatelo su fiamma bassa per 30 minuti. Lasciatelo raffreddare nell'acqua di cottura, poi scolatelo, eliminate la pelle e riducetelo a pezzi.
- **2** Lavate il prezzemolo, asciugatelo e tritatelo nel mixer con i capperi scolati e asciugati, lo spicchio d'aglio sbucciato, il succo di limone filtrato, un pizzico di peperoncino, una presa di sale e 1 dl d'olio. Cospargete il polpo con il pesto preparato e lasciatelo insaporire per 1 ora prima di servire.

Polpo sotto pesto (Livorno)



In queste pagine: carte da parati Wall Pepper, runner Stamperia Bertozzi, decori Shop Saman, piatti Coin Casa e Virginia Casa, ciotola Caterina Von Weiss. Indirizzi a pagina 6

FACILE

Preparazione 20 minuti ● Cottura 40 minuti ● Cal/porzione 280

BRODETTO

PER 4 PERSONE

1,5 kg di pesce misto pulito, squamato e con le teste (scorano, cappone, triglie, San Pietro, palombo a fette, calamari) - 300 g di vongole già spurgate - 300 g di cozze - 400 g di pomodori perini - 3 cucchiaini di aceto di vino bianco - 1 piccola cipolla - 1 ciuffo di prezzemolo - olio extravergine d'oliva - sale - pepe nero - crostini di pane per accompagnare

- **1** Sciacquate i pesci, tagliate le teste e trasferitele in una pentola con abbondante acqua fredda. Portate a ebollizione, unite una presa di sale, i gambi del prezzemolo e proseguite la cottura per 30 minuti. Scolate le teste, prelevate la polpa, unitela nuovamente al brodo e setacciatelo con un passaverdura.
- **2** Fate aprire le vongole in una casseruola con il coperchio. Fate lo stesso con le cozze. Scottate i pomodori in acqua in ebollizione per pochi secondi, scolateli, poi eliminate

la buccia e i semi. Sbucciate la cipolla, tritatela e fatela soffriggere in una casseruola con 5 cucchiaini d'olio; unite la polpa di pomodoro tritata, una presa di sale e cuocete per 10 minuti. Quindi, unite l'aceto e lasciatelo evaporare.

- **3** Aggiungete al sugo lo scorano, il cappone, il San Pietro tagliati a pezzi e i calamari ridotti a rondelle e copriteli a filo con il brodo di pesce. Cuocete per 10 minuti, poi aggiungete le triglie e il palombo e proseguite la cottura per 5 minuti. Infine, unite le vongole, le cozze e una manciata di foglie di prezzemolo tritate e cuocete per altri 3 minuti. Pepate e servite, a piacere, con crostini di pane.

MEDIA

● Preparazione 20 minuti ● Cottura 55 minuti ● Cal/porzione 650

GLI INDIRIZZI

Acquario di Genova (Liguria)
www.acquariodigenova.it

Acquario di Livorno (Toscana)
www.acquariodilivorno.it

Acquario di Cattolica (Emilia Romagna)
www.acquariodicattolica.it



SCOPRI IL TUO TALENTO IN CUCINA CON LA SCUOLA DI SALE&PEPE

Da *ca' puccino* in Piazza Diaz 5,
a Milano, a pochi passi dal Duomo.

GUARDA
il nuovo calendario
dei corsi di cucina e
ISCRIVITI ON LINE

Una location
speciale, dove
cucini tu!



Aperta 7 giorni su 7
Postazioni di lavoro attive
Sede tecnologica
e dal design contemporaneo
Cucina altamente attrezzata

Tanti
nuovi corsi
e attività



Lezioni private o di gruppo
Percorsi enogastronomici
Eventi aziendali
Feste private e di compleanno
Degustazione finale dei piatti
preparati, abbinati ai vini
biologici Cù Cù.

Per info e prenotazioni www.scuoladicucina.it
oppure chiama il numero 02.75423300
Seguici anche su #TalentInCucina

IN COLLABORAZIONE CON

ca' puccino



Arclinea

SPONSOR UFFICIALI

KENWOOD



BRAUN



SPONSOR TECNICI



GRUPPO MONDADORI

Cocco bello



AVVOLGENTE E ZUCCHERINO, IL "RE DEI TROPICI" REGALA UNA NOTA ESOTICA E UN TOCCO DI FRESCHEZZA A IMPASTI GOLOSI, TORTE FARCITE E IRRESISTIBILI DESSERT AL CUCCHIAIO

a cura di Silvia Tatozzi, ricette di Liva Sala, foto di Michele Tabozzi, styling Laura Mauceri e Deborah Piana



GELATO CON COMPOSTA DI FRAGOLE ALLO ZENZERO

PER 4 PERSONE

400 ml di latte di cocco in lattina - 100 g di farina di cocco (nei negozi di alimenti etnici o naturali) - 160 g di zucchero di canna - 40 g di amido di mais - 200 g di fragole - 1 cucchiaino di zenzero fresco grattugiato - 1 ciuffo di menta

- **1** Scaldate il latte di cocco con 120 g di zucchero, quindi unite l'amido di mais stemperato in un paio di cucchiaini di latte, e la farina di cocco (se non la trovate, sostituitela con del cocco disidratato grattugiato, tritato il più finemente possibile nel cutter). Versate il composto in una teglia larga di alluminio in modo che non superi i 2 cm di spessore, fatelo raffreddare, quindi trasferitelo nel freezer almeno 4 ore. Ogni mezz'ora mescolate il gelato con una forchetta per mantenerlo cremoso.
- **2** Lavate e tagliate a pezzetti le fragole e raccoglietele in una casseruola con lo zucchero rimasto: cuocete a fiamma media per una decina di minuti, in modo da farle asciugare un po', quindi aggiungete lo zenzero, mescolate e fate intiepidire.
- **3** Servite il gelato, se vi piace, in 4 piccoli mezzi cocchi sciacquati e asciugati, accompagnandolo con la composta di fragole e qualche foglia di menta fresca.

FACILE

- Preparazione 30 minuti + riposo ● Cottura 15 minuti ● 550 cal/porzione



Piatto e cucchiaino in
ceramica Lene Bjerre.
In tutto il servizio, piano
cucina in ceramica
effetto marmo Laminam.
Indirizzi a pagina 6



MATTONELLA DI MERINGA MORBIDA E PANNA

PER 12 PERSONE

250 g di albumi - 500 g di zucchero finissimo - 1/2 cucchiaino di amido di frumento - 1/2 cucchiaino di aceto bianco - 400 ml di panna fresca - 2 lattina da 400 ml di latte di cocco tenuto in frigorifero almeno una notte - 3 cucchiaini di zucchero a velo - la polpa di 1/2 di cocco fresco

- **1** Montate gli albumi in una grande ciotola fino a che inizieranno a formare una massa più compatta: unite lo zucchero, un cucchiaino alla volta, continuando a montare, sino ad ottenere una meringa soda e lucida. Incorporate l'amido di frumento e l'aceto e mescolate con movimenti dal basso verso l'alto.
- **2** Foderate due teglie rettangolari (25x30 cm) con un foglio di carta da forno e versatevi la meringa: livellate con una spatola a gomito e cuocete nel forno preriscaldato a 150° per 30 minuti, finché si sarà formata una sottile crosticina; togliete dal forno e lasciate raffreddare.
- **3** Ricavate da ciascun foglio di meringa morbida due rettangoli (12x24 cm circa).
- **4** Aprite le lattine del latte di cocco e prelevate soltanto la crema che si sarà raccolta in superficie (utilizzate il liquido trasparente per insaporire una zuppa o uno stufato di carne o ceci), versatela in una ciotola ben fredda, quindi aggiungete la panna e montate con le fruste unendo anche lo zucchero a velo.
- **5** Montate il dolce, alternando gli strati di meringa e di panna, spatolando con la panna anche i lati e la superficie.
- **6** Praticate 3 fori negli "occhi" del cocco con un cacciavite; svuotatelo dall'acqua (filtratela e conservatela in frigo per berla pura o in un frullato), quindi rompetelo e staccate la polpa dal guscio.
- **7** Tagliate a lamelle la polpa di 1/2 cocco con una mandolina (o un pelapatate) e fatele asciugare nel forno tiepido ventilato (50°) per 15 minuti. Toglietele dal forno e lasciate raffreddare.
- **8** Cospargete il dolce con le lamelle di cocco, facendole aderire su tutta la superficie, e servite.

MEDIA ● Preparazione 50 minuti ● Cottura 30 minuti ● 340 cal/porzione



Tagliere in marmo
bicolore Lene Bjerre,
lattiera Zara Home.
Indirizzi a pagina 6





PANNA COTTA CON PESCHE SCIROPATE ALLA VANIGLIA

PER 4 PERSONE

500 ml di panna fresca - 300 ml di latte di cocco - 100 g di zucchero di canna - 16 g di gelatina in fogli - 4 pesche - 1/2 stecca di vaniglia - 1/2 limone non trattato - 200 g di zucchero semolato - sale

- **1** Ammollate la gelatina in acqua a temperatura ambiente, quindi sgocciolatela, strizzatela e scioglietela su fiamma dolce con metà della panna e lo zucchero di canna. Incorporate la panna rimasta e il latte di cocco e suddividete il composto in 4 cocotte individuali. Fate rassodare in frigo per 2-3 ore.
- **2** Pelate 2 pesche, tagliatele a metà e privatele del nocciolo, quindi cuocetele per 30 minuti con 500 ml di acqua, lo zucchero semolato, la vaniglia, la scorza e il succo del limone. Togliete le pesche dal fuoco e lasciatele raffreddare nello sciroppo.
- **3** Guarnite la panna cotta con le pesche rimaste tagliate a fettine sottili e un cucchiaino di sciroppo (quello che avanza potete utilizzarlo per dolcificare un frullato o yogurt).

FACILE

● Preparazione 30 minuti + riposo ● Cottura 40 minuti ● 830 cal/porzione

TORTA MORBIDA AL COCCO CON FRUTTA E SALSA AI LAMPONI

PER 12 PERSONE

375 ml di latte di cocco
 - 375 ml di latte - 120 g di cocco grattugiato disidratato
 - 60 g di burro fuso - 2 uova - 100 g di farina - 250 g di zucchero semolato - 2 cucchiaini di zucchero di canna
 - 5 albicocche - 5 prugne
 - 300 g di lamponi - 1/2 cucchiaino di zucchero a velo
 - 1 pezzo di cocco fresco
 - burro per lo stampo

- **1** Tritate finemente nel cutter il cocco disidratato con 2-3 cucchiaini di zucchero semolato, in modo da ridurlo in una polvere fine. Lavorate in una ciotola le uova con lo zucchero rimasto, quindi incorporate la farina, il latte di cocco, il latte, la polvere di cocco e zucchero e il burro fuso. Se dovessero rimanere dei grumi, frullate qualche istante con il frullatore a immersione.
- **2** Versate il composto in due stampi rotondi imburrati da 16 cm di diametro e cuocete nel forno preriscaldato a 160° per 45 minuti. Togliete le torte dal forno e lasciatele raffreddare prima di sfornarle.
- **3** Intanto sciacquate 3 prugne e 3 albicocche, tagliatele a fettine, eliminando i noccioli, e sistematele su una placca foderata con un foglio di carta da forno: cospargete con 1 cucchiaino di zucchero di canna e fate gratinare 5-6 minuti sotto il grill. Passate 150 g di lamponi al setaccio e dolcificate la salsa con lo zucchero a velo.
- **4** Sciacquate le prugne e le albicocche rimaste, tagliatele a fettine e distribuitele su una torta; guarnite con metà dei lamponi rimasti, anch'essi a pezzettini, e metà della salsa ai lamponi. Coprite con la seconda torta e completate con la frutta gratinata e i lamponi rimasti. Cospargete con lo zucchero di canna avanzato e irrorate con la salsa di lamponi tenuta da parte. Completate, se vi piace, con qualche lamella di cocco ricavata con un pelapatate e servite.

MEDIA

● Preparazione 45 ● Cottura 45 minuti ● 320 cal/porzione

Nella pagina accanto,
teglie monoporzione
Bitossi Home, tessuti
in lino Romo.
Indirizzi pagina 6





TORTA DI CRÊPES CON CREMA DI RICOTTA

PER 12 PERSONE

700 ml di latte - 500 ml di latte di cocco - 340 g di farina - 5 uova - 750 g di ricotta vaccina - 150 g di zucchero a velo - 10 g di burro per la padella
- 1 pezzo di cocco fresco - 150 g di zucchero semolato - sale

● **1** Mettete nel frullatore il latte, 300 ml di latte di cocco, le uova, la farina e un pizzico di sale, azionate l'apparecchio sino a ottenere una pastella liscia, quindi lasciatela riposare per mezz'ora. Sciogliete il burro in una padella antiaderente (da 28 cm di diametro) e cuocetevi le crêpes un paio di minuti per lato, impilandole man mano su un piatto.

● **2** Setacciate la ricotta e lavoratela con lo zucchero a velo, unite poco alla volta il latte di cocco rimasto e mescolate fino a raggiungere una consistenza cremosa, ma ancora compatta. Spalmate le crêpes con la crema di ricotta e sovrapponetele, formando una torta. Conservate in frigo.

● **3** Sciogliete lo zucchero semolato in un pentolino dal fondo spesso fino a che sarà diventato un caramello biondo: togliete dal fuoco e unite 4-5 cucchiaini di acqua tiepida, mescolando energicamente in modo da diluirlo un po' ed evitare che indurisca. Tagliate il pezzo di cocco a lamelle lunghe con un pelapatate e tostatele sotto il grill per 2-3 minuti. Tagliate a fette la torta, decoratela con le lamelle di cocco, irroratele con il caramello e servite.

MEDIA

● Preparazione 1 ora 10 minuti + riposo ● Cottura 35 minuti ● 450 cal/porzione

Alzata PresentTime,
tessuto in lino Romo.
Nella pagina accanto,
alzata Asa Selection.
Indirizzi a pagina 6

BROWNIES COCCO-CIOCCO

PER 9 PERSONE

80 g di cacao - 170 g di zucchero a velo - 170 g di farina - 200 g di zucchero di canna - 1 cucchiaino di caffè in polvere - 170 g di gocce di cioccolato - 3 uova - 100 ml di olio di semi - 500 g di formaggio cremoso - 100 g burro - 125 g di cocco grattugiato disidratato - 150 g di cioccolato fondente - 225 ml di panna fresca

- **1** Foderate una teglia quadrata di 20x20 cm con un foglio di carta da forno. In una ciotola mescolate il cacao e la farina setacciati con lo zucchero di canna, 50 g di zucchero a velo, il caffè e le gocce di cioccolato. Aggiungete le uova leggermente sbattute, l'olio di semi e 2 cucchiaini di acqua, e mescolate bene. Versate il composto nella teglia, livellatelo e cuocete nel forno preriscaldato a 175° per circa 30 minuti. Togliete il brownie dal forno e lasciate raffreddare.
- **2** Lavorate il burro a pomata con lo zucchero a velo rimasto, fino a che risulterà soffice e chiaro: unite il formaggio cremoso, e montate ancora, infine aggiungete il cocco grattugiato e mescolate bene. Spalmate il composto sul brownie ormai freddo, e trasferite in frigo.
- **3** Intanto preparate la ganache di copertura. Tritate il cioccolato, scioglietene metà a bagnomaria e a fuoco spento, unite quello rimasto e fatelo sciogliere; aggiungete anche la panna bollente ed emulsionate con un frullatore a immersione. Lasciate intiepidire la ganache quindi versatela sul brownie. Fate rassodare il dolce un po' in frigo prima di tagliarlo a quadretti e spolverizzatelo con un po' di cocco grattugiato disidratato.

FACILE

- Preparazione 40 minuti + riposo ● Cottura 35 minuti ● 960 cal/porzione



Piatto per torta Serax,
piattino rosa Bene Bjerre,
coltello Zara Home,
tovagliolo in lino Society,
tessuti in lino Romo.
Indirizzi a pagina 6

TARTE AL COCCO CON CREMA AL FRUTTO DELLA PASSIONE

PER 8 PERSONE

200 g di biscotti tipo Digestive - 35 g di cocco grattugiato disidratato - 125 g di burro - 40 g di amido di mais - 500 ml di latte - 5 tuorli - 100 g di zucchero - 2 frutti della passione - 1 lattina di latte di cocco in frigorifero da almeno una notte - 200 ml di panna fresca - 1 cucchiaino di zucchero a velo - 1 pezzetto di cocco fresco

1 Tritate i biscotti nel mixer e aggiungetevi il cocco disidratato, fatto leggermente tostare in padella senza alcun condimento (deve solamente imbiondire). Aggiungete anche il burro fuso e mescolate bene. Distribuite il composto a briciole in uno stampo da crostata con fondo removibile schiacciandolo bene con le dita in modo da formare uno strato uniforme e compatto. Trasferite in frigo per almeno una notte.

2 Lavorate l'amido di mais con i tuorli e 2 cucchiaini di latte; scaldate il resto del latte con lo zucchero, poi versatelo sul composto e cuocete a fiamma dolcissima continuando a mescolare fino a che la crema diventerà densa. Quindi unite il succo ricavato dalla polpa di 1 frutto della passione passata al setaccio. Mescolate bene, poi coprite con pellicola e lasciate raffreddare.

3 Prelevate dalla lattina di latte di cocco la parte solida che si sarà raccolta in superficie, unitela alla panna e allo zucchero a velo montando con le fruste. Estraiete delicatamente il guscio dallo stampo, riempitelo con la crema pasticcera e completate con la panna al cocco. Guarnite con la polpa del frutto della passione tenuto da parte e scaglie di cocco tostate sotto il grill per un paio di minuti (ricavatele dal pezzo di cocco con una grattugia a fori grossi).

MEDIA

Preparazione 50' + riposo • Cottura 15 minuti • 530 cal/porzione

SALE&PEPE COLLECTION

FRESCHEZZA IN CUCINA

Spunti originali per una cucina creativa con carne, pesce e verdure



*Oltre al prezzo di Sale&Pepe € 3,50

Sale&Pepe collection

MONDADORI



EDIZIONE DA COLLEZIONARE

RILEGATURA CARTONATA

RICETTE SPECIALI

IMMAGINI SPETTACOLARI

Cucinare con il caldo senza passare dai fornelli è divertente e creativo: un po' di fantasia, un pizzico di freschezza, un condimento azzeccato, e in pochi minuti un ottimo pranzo



è servito. Capesante e salmone allo zenzero, fave, piselli e feta marinata, orata con arachidi: tartare, carpacci, insalate sono piatti perfetti da gustare crudi.

sale&pepe

GRUPPO  MONDADORI

Zuccotto di gelato al pistacchio

LA SORPRESA PARTE DAL GUSCIO CROCCANTE
CHE CUSTODISCE VOLUTTUOSI ASSAGGI DI FRESCHEZZA

ospite nella nostra cucina Chiara Patracchini, a cura di Monica Pilotto, foto di Michele Tabozzi





PER 6-8 PERSONE

per il gelato: 750 ml di latte - 200 ml di panna - 100 g di latte condensato - 70 g di miele - 120 g di pasta di pistacchio

per il pan di Spagna alla vaniglia: 3 uova - 290 g di zucchero - 120 g di farina - 60 g di fecola - 1 baccello di vaniglia - burro - un pizzico di sale

per i pistacchi caramellati: 125 g di pistacchi sgusciati - 35 g di zucchero - sale

per la meringa: 3 albumi (105 g) - 210 g di zucchero - sale

- **1** Per il gelato, riunite in una pentola il latte, la panna, il latte condensato, il miele e mescolate. Portate a ebollizione continuando a mescolare, lasciate raffreddare, unite la pasta di pistacchio e frullate. Versate il composto nella gelatiera e mettetela in funzione, poi trasferitela in freezer.
- **2** Per il pan di Spagna, separate gli albumi dai tuorli e montate questi ultimi con 100 g di zucchero e i semini raschiati dal baccello di vaniglia. Montate gli albumi con 90 g di zucchero e il sale, uniteli ai tuorli e incorporate la farina e la fecola setacciate, amalgamando con movimenti delicati e utilizzando una spatola.
- **3** Foderate una teglia di cm 35x24 con carta da forno imburrata, versate l'impasto e cuocete in forno già caldo a 160° per 10 minuti. Fate raffreddare e avvolgete il pan di Spagna con la pellicola, lasciando scoperto il lato lungo per far uscire il vapore. Lasciate riposare 20 minuti.
- **4** Caramellate i pistacchi: riunite in un padellino lo zucchero, 40 ml di acqua e mescolate a fuoco alto finché si arriverà al bollore; unite un pizzico di sale e cuocete per 2 minuti. Aggiungete i pistacchi e continuate a mescolare per 2 minuti; distribuiteli su carta da forno, lasciateli raffreddare, poi tritateli a granella nel mixer. Per la meringa, montate gli albumi, lo zucchero e un pizzico di sale in una ciotola sopra un bagnomaria finché la meringa sarà ben soda.
- **5** Tagliate il pan di Spagna in diverse strisce in modo da rivestire l'interno di 2 ciotole di 14 cm diametro, precedentemente ricoperta con la pellicola. Portate a ebollizione 100 ml di acqua con i 100 g di zucchero rimasti, lasciate raffreddare e spennellate la parte interna del pan di Spagna; poi trasferitelo in frigo per 10 minuti. Quindi riempite le due mezze sfere con il gelato al pistacchio, unitele una all'altra e trasferite in freezer.
- **6** Mettete lo zuccotto sul piatto da portata e, con una spatola, ricopritelo con la meringa. Distribuite la granella di pistacchi. Se vi piace, tagliate a fettine 2 fragole, sistematele come fossero petali sulla sommità dello zuccotto e guarnite con foglioline di menta fresca.

ELABORATA ● Preparazione 1 ora + riposo ● Cottura 20 minuti

UN DESSERT CONVIVIALE

Tipico semifreddo di origine toscana, da servire a fine cena nelle calde serate d'estate, lo zuccotto è stato rivisitato per noi da **Chiara Patracchini** (pasticciere al ristorante **La Credenza** di San Maurizio Canavese, Torino). Il gelato è un must dell'estate al quale è difficile rinunciare. Lo sa bene Chiara che questo mese lo propone racchiuso in un guscio di grande suggestione, composto da due mezze sfere suggellate da una morbida meringa alla francese, ricoperta con una croccante granella di pistacchi caramellati. La meringa non ha conosciuto il calore del forno, mantenendo così tutta la sua voluttuosa consistenza: semplicemente gli albumi sono stati pastorizzati a bagnomaria durante la fase del montaggio. Le texture sono accostate ad arte: quella croccante esterna è complementare alla cedevole delicatezza del gelato al pistacchio, nascosto nel cuore dello zuccotto.



SALE&PEPE SHOPPING

INFORMAZIONE PUBBLICITARIA

IP



NOVITÀ TRA "GLI SPECIALI" MILA

La cooperativa Mila-Latte Montagna Alto Adige propone un nuovo gusto che va ad arricchire la linea di yogurt interi: Gli Speciali. Mango, maracuja e kiwi è un mix perfetto tra il sapore estivo dei frutti e quello genuino del latte 100% Alto Adige dei masi di alta montagna. Naturalmente privo di OGM e senza conservanti aggiunti.



ESTRATTI INSAL'ARTE

OrtoRomi presenta gli estratti di frutta e verdura 100% naturali a marchio Insal'Arte. 14 gusti suddivisi in tre linee: Smile, Love e Green. La tecnica di trattamento a freddo mantiene inalterate le proprietà nutritive e il gusto di frutta e verdure. Senza aggiunta di acqua, zucchero, coloranti o conservanti.



BISCOTTI SENZA GLUTINE ALCE NERO

I Biscotti di mais e riso senza glutine e i Biscotti di mais e riso senza glutine con gocce di cioccolato Alce Nero sono prodotti solo con farine italiane biologiche senza olio di palma, aromi, addensanti, senza uova o grassi di origine animale.



DUCHESSA LIA GAVI DOCG

Vino leggero e di qualità, realizzato da Duchessa Lia dai Vitigni Cortese. Dal bouquet floreale e fruttato, ha un sapore corposo e armonico. Ideale per accompagnare l'intero pasto.



NESTLÉ FITNESS

Nestlé Fitness si rinnova: alla ricetta originale è stata aggiunta l'avena integrale, un ingrediente che prolunga la sensazione di sazietà e le vitamine del gruppo B che contribuiscono al normale metabolismo energetico. La nuova ricetta coinvolge tutta la gamma.



PETTI - IL POMODORO AL CENTRO

"Il delicato" Petti, è una passata extrafine senza bucce né semi realizzata con 100% pomodoro toscano lavorato a bassa temperatura per preservare al meglio la fragranza, il gusto ed il colore del pomodoro fresco. Si è aggiudicata il riconoscimento "Migliore del test" da Altro Consumo.



WELSH BEEF IGP

Prodotta ancora oggi come da antica tradizione e garantita dal marchio di indicazione geografica protetta, la carne bovina IGP gallese si distingue per la particolare tenerezza e il gusto naturale. Per assaggiarla basta cercare il brand Welsh Beef con il logo giallo e blu dell'IGP.



"STUFFER LIBERI DAL LATTOSIO"

Stuffer lancia nel mercato un nuovo dessert al cioccolato, cremoso, leggero e ricco di gusto per gli intolleranti al lattosio. Il sapore autentico del cioccolato si unisce all'alta qualità degli ingredienti, in un prodotto senza conservanti aggiunti, coloranti e glutine.



GRANAROLO OGGI PUOI

"Granarolo Oggi Puoi" è la nuova linea di formaggi, prodotti con latte 100% italiano, con il 30% di sale in meno e il 50% in meno di grassi rispetto alla media di altri prodotti del mercato. La linea, prodotta con latte 100% italiano risponde alle esigenze di un'alimentazione sana ed equilibrata.

MADE IN ITALY
CONOSCERE E GUSTARE LE ECCELLENZE

Pane carasau

**LE SUE SFOGLIE CROCCANTI
UN TEMPO ERANO IL CIBO
DEI PASTORI SARDI. OGGI SI
USANO PER ACCOMPAGNARE
TANTI PIATTI OPPURE
SI TRASFORMANO
IN PIETANZE DELIZIOSE**

di Marina Cella, foto di Maurizio Lodi, ricetta di Livia Sala, styling di Laura Cereda, scelta del vino di Sandro Sangiorgi

Preparare il pane, nella tradizione sarda, era un rituale tutto femminile. Di notte, circa una volta a settimana, le donne di casa e alcune vicine si riunivano in cucina, intorno al forno a legna: lavoravano l'impasto passandolo di mano in mano, dalla più giovane alla più anziana, che insegnava le regole non solo della panificazione, ma della vita. «... Queste notti di lavoro divenivano per tutte un momento di condivisione, educativo e di formazione...» racconta una donna nel libro *Il pane carasau, Storie e ricette di un'antica tradizione isolana* (Grphe.it edizioni.).

> segue a pag. 114





INVOLTINI DI CARASAU CIPOLLE E FORMAGGIO

PER 4 PERSONE

2 dischi di pane carasau - 4 cipolle rosse -
150 g di scamorza - 120 g di pomodorini ciliegia
- origano secco - 40 g di pecorino grattugiato
- brodo di carne (per ammorbidire il pane)
- aceto - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Sbucciate le cipolle, affettatele e fatele appassire in padella con un filo d'olio e un pizzico di sale; sfumatele con l'aceto, quindi profumatele con un pizzico di origano e pepe a piacere. Togliete dal fuoco, lasciate intiepidire e unite i pomodorini e la scamorza a pezzetti.

● **2** Rompete il pane carasau, cercando di ricavarne pezzi piuttosto regolari, e immergeteli per qualche secondo nel brodo tiepido: dovranno risultare abbastanza morbidi da arrotolarsi senza spezzarsi, ma non eccessivamente inzuppati. Adagiate i pezzi di pane carasau su un lungo foglio di carta da forno, sovrapponendoli leggermente e formando un rettangolo di circa 15x55 cm.

● **3** Distribuite il composto di pomodori e scamorza al centro del rettangolo, in senso verticale; aiutandovi con la carta da forno arrotolate il pane formando un cilindro, tagliatelo in 8 tronchetti e trasferiteli su una placca foderata con carta da forno. Cospargete con il pecorino grattugiato e irrorate con un filo d'olio; mettete a gratinare in forno già caldo a 200° per una quindicina di minuti.

FACILE

● Preparazione 15 minuti ● Cottura 20 minuti
● 340 cal/porzione

> segue da pag. 113

Dal forno, poi, uscivano pani diversi da una regione all'altra: in Barbagia, terra di greggi, le sfoglie sottili del carasau erano le più adatte alla vita nomade dei pastori, che le portavano con sé nella bisaccia. Nasce dunque per necessità il pane carasau, croccante e tostato (il nome pare derivi da carasare: indurire), che dura a lungo senza perdere fragranza. Un prodotto antico, arrivato fino a noi e diffuso ben oltre la Sardegna: sul "continente" si chiama anche carta da musica, perché spezzandolo crocchia e suona. Secondo la ricetta originale è a base di farina e semola di grano duro, sale marino, lievito (madre o di birra) e acqua. L'impasto, fatto lievitare prima in panetti e poi in sfoglie, viene cotto in forno caldo a 450-550°. I dischi si gonfiano subito come palloncini: vengono allora estratti, tagliati in due e sovrapposti prima della carasatura, la seconda cottura che li rende croccanti e dorati. Le sfoglie sono in genere rotonde oppure a mezzaluna o a spicchio.

Semplici materie prime

Il pane carasau si trova in tutta Italia, anche al supermercato, ma la produzione avviene in Sardegna, in una cinquantina di aziende: la qualità e l'origine delle materie prime (grano duro sardo, farina macinata a pietra), e la lavorazione artigianale fanno la differenza tra uno e l'altro. Soprattutto per chi ama il pane al naturale o leggermente ammorbidito in acqua e accompagnato con formaggi, salumi o altro. Ma è in cucina la vera sorpresa. Tra le ricette della tradizione il pane frattau, a sfoglie sovrapposte con salsa di pomodoro, pecorino e uova in camicia; o la zuppa gallurese, con pecorino e carciofi. Qualcosa di più insolito? Provate i fagottini ripieni a piacere, le lasagne con un sugo di verdure, la millefoglie dolce con crema e frutti di bosco. Oppure, come suggerito nel libro citato, gli imbusti dello chef Paolo De Notaris del ristorante La Caletta, a Sottotorre (CI): mezze sfoglie fritte nell'olio e farcite con carciofi, tonno, asparagi, gamberi.

BERE GIUSTO

Non è facile trovare tra i buoni vini sardi un prodotto di una delicatezza generosa. Così proviamo il Nieddera Rosato (Orro), ottenuto nella valle del Tirso come la Vernaccia, di cui ricorda la crepuscolare maturità. Vanta inoltre una salina lunghezza che accompagna la sapidità del pecorino e un retrogusto amarognolo che pulisce la bocca.



SALE&PEPE SHOPPING

INFORMAZIONE PUBBLICITARIA



CHEESECAKE MYSWEET DELI

Le Cheesecake cameo MySweet Deli sono disponibili nelle versioni alla fragola e New York Style. La Cheesecake fragola è una torta con crema di formaggio fresco su una croccante base di biscotti, farcita con pezzi di fragole. La New York Style, invece, si può farcire a piacimento.



RICOTTA BRIMI

Brimi propone la sua ricotta classica nel nuovo formato da 100 grammi. Naturalmente priva di OGM e senza conservanti, il segreto della sua genuina bontà sta nel latte che proviene ogni giorno dai masi d'alta quota. Ideale per primi piatti freschi, leggeri e subito pronti.



AMANDO SAMMONTANA

vaccino. La mandorla è un ingrediente naturale ideale per realizzare un gelato cremoso, goloso e digeribile. Nel formato vaschette, due sono le golose proposte: Vaniglia, Cacao e Nocciola e Vaniglia e Pesca.



SANTHÉ COCCO E CURCUMA

Cocco e Curcuma è il nuovo gusto del thé freddo SanThé Sant'Anna, che è un vero infuso di thé in acqua Sant'Anna ed è priva di glutine, conservanti, coloranti. SanThé Sant'Anna Cocco e Curcuma è un prezioso alleato per dissetare e nel contempo apportare preziosi ingredienti al proprio organismo.



FORMAGGIO LATTERIA TRE CIME

Dal latte fresco dell'Alta Pusteria nasce il formaggio Montagna Alto Adige Superior di Latteria Tre Cime. Formaggio da taglio a pasta semidura, dal sapore delicatamente aromatico e saporito. Stagionatura di minimo sei mesi.



RISTRETTO DECAFFEINATO

Per coloro che desiderano concedersi un caffè a tutte le ore del giorno, senza rinunciare a un piacere intenso e di qualità, Nespresso presenta Ristretto Decaffeinato, il nuovo caffè Grand Cru con il gusto di un vero caffè, ma senza caffeina.



OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA CIÙ CIÙ

Dalle olive di produzione aziendale, coltivate con metodo biologico si ottiene quest'olio dal gusto fruttato erbaceo con leggeri sentori di frutti di bosco, carciofo, mandorla e pomodoro. La sensazione inizialmente dolce, riserva nel finale note di amaro e piccante.



LE GIORNATE DELLO YOGURT

Domenica 9 luglio ripartono le Giornate dello Yogurt Vipiteno, ormai alla loro 19esima edizione, uno degli eventi più attesi dell'estate altoatesina e che, avrà un ricco programma di attività per tutta la famiglia incentrato sullo yogurt. Programma completo su: www.giornatedelloyogurt.com.



LINEA FRESCHELLO VIVO

Dalla storica cantina vicentina Cielo e Terra, nasce la linea di vini Freschello Vivo nelle tre varianti rosso, bianco e rosé. La linea propone un vino adatto per ogni occasione: da quella informale, all'aperitivo serale o da gustare a tutto pasto.

IL SET PROFESSIONALE PER LA FRUTTA

Non perdere il prossimo appuntamento con il **set professionale per la frutta**, con lame in acciaio e rivestimento anticorrosivo in ceramica, per risultati da vero chef!

DAL 20 GIUGNO

SCAVINO DOPPIO

Pratico scavino con doppia punta: a triangolo dentellato per tagli obliqui e decorativi e a mezza sfera per creare palline di polpa di frutta.

COLTELLO ANGURIA-MELONE

(Lama 20 cm)

Lama lunga e seghettata per tagliare con facilità e precisione fette di anguria e melone.

2 prodotti con



a soli € **7,99***

NON PERDERE L'ULTIMA USCITA

27 giugno Coltello pane + Coltello spalmino

Scopri lo shop on line su mondadoriperte.it

GRUPPO  MONDADORI

...E IN PIÙ


ENIGMISTICA

In viaggio con Monica

A BORDO DEL SUO TRENO BISTRÒ,
CHE STAZIONA NEL VERDE ALLE PORTE
DI MILANO, SCOPRIAMO UNA CUCINA
ESTROSA E COLTA. CHE REINVENTA
I CLASSICI CON SAPORI LONTANI

di Marina Cella, foto di Michele Tabozzi

Caponata di melanzane
con i moscardini
come in Sicilia

pag. 118



CHEF ATIPICA, maestra di cucina, gastronomo, giornalista e scrittrice, Monica Sartoni Cesari adora cucinare ed esplorare tutte le cucine del mondo. Dopo essere stata ispettrice per le principali guide gastronomiche e direttore didattico della Scuola della Cucina Italiana, ha lavorato come giornalista per molte testate di cucina, tra cui Cucina no problem e Sale&Pepe. Oggi, si occupa del bistrò FuoriBinario, tiene corsi alla Scuola di cucina di Sale&Pepe a Milano e organizza cene e party.



Ultima fermata Rodano. Il treno di Monica, due fasciose carrozze Anni '30 con locomotiva, ha finito la sua corsa in un parco alle porte di Milano. Ma basta salire in vettura e il viaggio ricomincia. Conducono Monica, chef esperta ed entusiasta, e suo marito Matteo in sala: a fine 2015 hanno inaugurato FuoriBinario Train Bistrot, il "treno dei desideri gastronomici" come a loro piace definirlo. Perché le creazioni della chef, bolognese doc, sono una sorta di "cucina in viaggio", che recupera le ricette tradizionali italiane e le reinventa con incursioni curiose

in quelle di altri paesi del mondo. Senza mai dimenticare la preparazione rigorosa e attenta del piatto e le materie prime d'eccellenza, che Monica sceglie personalmente. Così, come nel nostro servizio, la caponata siciliana è insaporita con l'aceto di riso, il tabasco verde o la salsa thailandese sriracha, a base di chili. Mentre un classico del sud Italia come gli spaghetti alle vongole, prende in prestito dalla cucina orientale i noodles giapponesi di grano saraceno e un pizzico di tè verde per l'acqua di cottura. E la corsa (virtuale) continua...



CAPONATA DI MELANZANE CON I MOSCARDINI, COME IN SICILIA

PER 4 PERSONE

1 kg di melanzane - 1 kg di moscardini - 1 mazzetto di prezzemolo - 400 g di pomodori - salsa di pomodoro (preparata con olio, aglio tritato e basilico) - 100 g di olive nere sott'olio tipo Taggiasche, denocciolate - 2 cucchiaini di pinoli - 1 manciata di uvetta - 2 cucchiaini di capperi sotto sale - 6 cucchiaini di aceto di riso - 2 cipolle - aglio - basilico - 3 costole di sedano - 2-3 cucchiaini di zucchero - succo di limone - olio extravergine d'oliva - olio di arachide - sale - tabasco verde - pepe

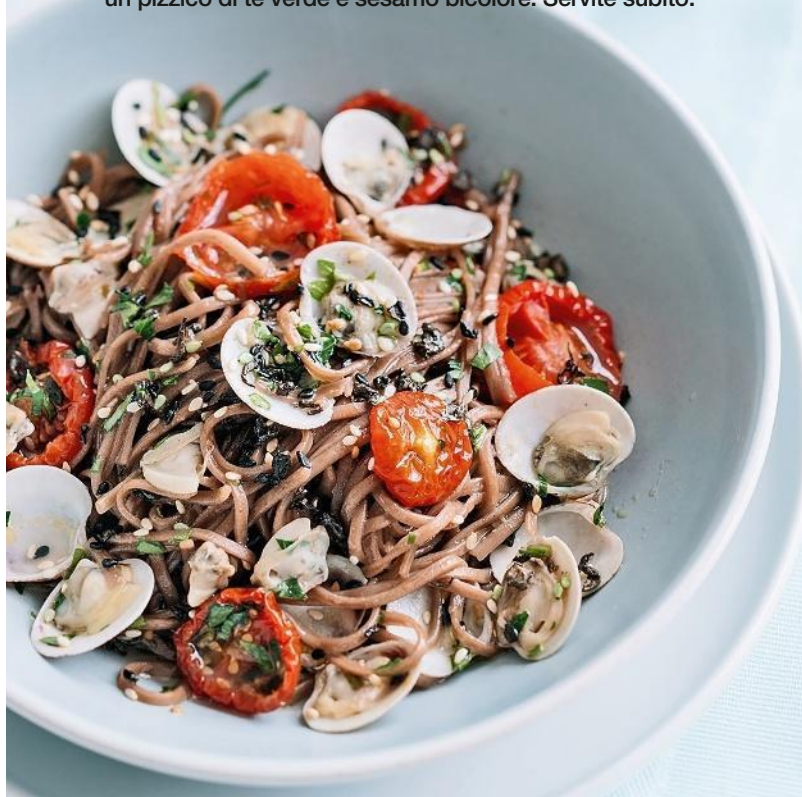
- **1** Pulite i moscardini: privateli dell'occhio e del becco, rivoltate la sacca come un guanto ed eliminate le interiora; lavateli, immergeteli in una pentola di acqua bollente salata e lessateli finché sono teneri. In alternativa potete cuocerli in padella, direttamente nella loro acqua, a fuoco basso per almeno 2 ore: risulteranno più saporiti ma anche più scuri.
- **2** Scottate per qualche istante i pomodori in acqua bollente, scolateli, spellateli, eliminate i semi e riduceteli a pezzettoni. Lavate i capperi e lasciateli a bagno in una ciotola per 10 minuti, cambiando l'acqua 3-4 volte. Lavate le melanzane, spellatele, eliminate il picciolo e tagliatele a dadini di 2 cm.
- **3** Lavate il sedano, pulitelo con un pelapatate, tagliatelo e riducetelo a tocchetti. Sgocciolate le olive.
- **4** Versate abbondante olio di arachide in una padella. Friggete i dadini di melanzane, pochi alla volta, scolateli con un mestolo forato, fateli asciugare su carta assorbente e salateli leggermente. Friggete i tocchetti di sedano, facendo attenzione agli schizzi (il sedano è ricco d'acqua).
- **5** Scolate il sedano con un mestolo forato, sgocciolatelo su più strati di carta da cucina e salate. Dopo un po' cambiate la carta di melanzane e sedano, per far assorbire più olio.
- **6** Spellate le cipolle, tagliatele a dadini non troppo piccoli e rosolateli con 3-4 cucchiaini di olio d'oliva. Unite i pomodori, lo zucchero e l'aceto e cuocete qualche minuto a fuoco vivo.
- **7** Aggiungete l'uvetta lavata non ammollata, le melanzane e il sedano, mescolate e proseguite la cottura per altri 2-3 minuti. Unite prima 1-2 mestoli di salsa di pomodoro, poi i capperi, i pinoli, qualche foglia di basilico spezzettata e le olive. Regolate di sale, pepate e mescolate delicatamente.
- **8** Conditte i moscardini tiepidi con prezzemolo e poco aglio tritati, sale, tabasco verde, succo di limone e un filo d'olio. Disponete la caponata tiepida in ciotole individuali, con al centro i moscardini. Servite tiepido o freddo.

NOODLES AL TÈ VERDE CON VONGOLE E POMODORINI CONFIT

PER 4 PERSONE

320 g di noodles giapponesi soba al grano saraceno - 1 kg di vongole - 1 kg di pomodorini ciliegia - 4 spicchi d'aglio - 1/2 bicchiere di vino bianco - zucchero - olio extravergine d'oliva - prezzemolo - erba cipollina - aceto di riso - tè verde - sesamo bianco e nero - sale - tabasco verde o salsa thailandese sriracha - pepe

- **1** Preparate in anticipo i pomodorini confit (durano 2 settimane in frigo). Lavateli, tagliateli a metà in senso orizzontale e distribuiteli con la parte del taglio verso l'alto sulla placca foderata con carta da forno. Spolverizzateli con 3-4 cucchiaini di zucchero e salateli. Cuoceteli per 2-3 ore in forno al minimo (sotto i 100°) e lasciateli raffreddare. Conditeli con olio, qualche goccia di tabasco verde o salsa sriracha, 2 spicchi d'aglio spellati e tagliati a fettine, poco aceto ed erba cipollina tagliuzzata. Mescolate e fate riposare per qualche ora. Conservate i pomodorini confit in frigo, portandoli a temperatura ambiente prima di utilizzarli.
- **2** Sciacquate le vongole in acqua fredda corrente. Mettetele una ciotola con 2 cucchiaini di sale e fate riposare per 2-3 ore, cambiando l'acqua almeno 3-4 volte, per eliminare la sabbia.
- **3** Riunite in una casseruola 5 gambi di prezzemolo, gli spicchi d'aglio rimasti spellati e schiacciati, le vongole scolate e sciacquate, 5 cucchiaini di olio, una macinata di pepe e il vino. Coprite e cuocete le vongole a fuoco vivace per 3-4 minuti, finché si aprono. Sgocciolatele con un mestolo forato ed eliminate metà delle valve e i molluschi chiusi. Filtrate il liquido attraverso un colino a maglie fitte e tenetelo da parte.
- **4** Portate a bollore abbondante acqua e mettetevi in infusione per 5 minuti 1 cucchiaino di tè verde in una garza.
- **5** Lessate i noodles nell'acqua al tè verde non salata.
- **6** Scolateli molto al dente, versateli in una larga padella con il liquido delle vongole e cuocete a fuoco alto, mescolando spesso, fino al punto di cottura desiderato. Unite le vongole, poco prezzemolo tritato, tabasco o salsa sriracha e una manciata di pomodorini confit. Completate con un filo d'olio, un pizzico di tè verde e sesamo bicolore. Servite subito.



ATMOSFERE D'ANTAN

FuoriBinario Train Bistrot (fuoribinariobistrot.wordpress.com) si trova a Rodano, alle porte di Milano, su un vagone inglese degli Anni '30. Offre una cucina di alta qualità a prezzi ragionevoli, in un'atmosfera informale. In cucina la chef Monica Cesari è affiancata da uno staff giovane e propone un menu italiano con tocchi fusion. FuoriBinario è aperto a pranzo per light lunch, nel pomeriggio per il tè, per l'aperitivo e a cena.



Delizioso zaalouk

RICORDA LA RATATOUILLE IL SUCCULENTO PIATTO TIPICO DEL MAROCCO A BASE DI MELANZANE, CHE D'ESTATE SI GUSTA FREDDO PROFUMATO CON UNA SPRUZZATA DI LIMONE

a cura di Silvia Bombelli, testo e ricetta di Vittorio Castellani, in cucina Livia Sala, foto Maurizio Lodi



In Marocco ogni pranzo importante che si rispetti, soprattutto quelli di tradizione arabo andalusa, inizia con una selezione di petit plats. In particolare abbondano le insalate crude, come quella di cetrioli dolci all'acqua di fiori d'arancio o quella di pomodori e cipolle tagliate con limone confit. Ma ancora più frequentemente si offrono agli ospiti insalate cotte a base di verdure di stagione. Che siano di melanzane, peperoni, lenticchie, patate, cavolfiori, barbabietole, carote o carciofi una regola vale per tutte: gli aromi, come il coriandolo fresco, oppure le spezie, come il cumino, la paprica o lo zafferano, la fanno da padrone. Spesso, poi, i sapori dolci di miele e zucchero si coniugano armonicamente con quelli salati. Nella ricetta dello zaalouk l'ingrediente principale è la melanzana, uno degli ortaggi più usati nelle diverse cucine arabe. In Marocco le tecniche di cottura della melanzana sono simili a quelle siciliane o franco-provenzali, compresa quella per la preparazione dello zaalouk. Come per la caponata si usano le melanzane lunghe, tagliate a cubetti e cosparse di sale per eliminare l'acqua amarognola. Una curiosità: le melanzane in passato erano l'ortaggio prediletto nei Paesi mediterranei musulmani, specie di quelli turco-ottomani contro i quali si combatterono le Crociate. Per questo nei paesi dell'Occidente cristiano il loro uso era considerato sconveniente, se non addirittura nocivo. Da qui la denominazione medievale dell'ortaggio "mela insana" poi diventato "melanzana". Lo zaalouk rappresenta una delle insalate più raffinate della cucina marocchina classica e può essere servito caldo oppure freddo, specialmente in estate, profumato con succo di limone.

CAPONATA MAROCCHINA DI MELANZANE

PER 4 PERSONE

**1 kg di melanzane - 250 g di pomodori maturi - 2 spicchi d'aglio -
1/2 cucchiaino di cumino in polvere - 1/2 cucchiaino di paprica dolce
- 1/2 cucchiaino di pepe nero - 1/2 limone - 12 olive nere denocciolate
(facoltativo) - 1 mazzetto di prezzemolo - 1 mazzetto di coriandolo
- 5 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva - sale**

- **1** Lavate il prezzemolo e il coriandolo, scartate i gambi e conservate solo le foglioline. Scaldare il forno a 180° e fate grigliare le melanzane intere per circa 40 minuti. Lasciatele raffreddare, eliminate la buccia, tagliatele a dadini e schiacciatele grossolanamente con una forchetta in un'ampia ciotola.
- **2** Fate saltare la polpa di melanzane in una padella, con l'olio, l'aglio ridotto in purea, il prezzemolo, il coriandolo, i pomodori privati dei semi e tagliati a cubetti, 1 cucchiaino di sale, le spezie e il succo di limone. Proseguite la cottura per 30 minuti, mescolando di tanto in tanto. A fine cottura unite le olive, mescolate delicatamente e, se vi piace, cospargete con un po' di prezzemolo.

FACILE

● Preparazione 30 minuti ● Cottura 1 ora e 15 minuti ● 205 cal/porzione



BIBLICO CUMINO

Il cumino è una delle spezie più antiche. Già citato nella Bibbia, veniva utilizzato in molti piatti della cucina degli antichi Egizi, che pare lo adoperassero molto, persino negli unguenti per la mummificazione. È molto utilizzato nelle cucine tradizionali islamico-arabe, indiane e latino americane abbinato con le carni ovine alla griglia, come il kebab, le uova sode, alcune varietà di formaggio grigliato, i pesci, anche marinati, e il masala (miscela di spezie). È stimolante e digestivo e usato in cottura per rendere i legumi più digeribili. I suoi semi somigliano a quelli del carvi o del cumino dei prati. Ma il *Cuminum Cyminum* (detto anche cumino dei romani) ha un aroma inconfondibile, così intenso da non lasciare indifferenti: o lo ami o lo detesti.

NEL NUMERO DI AGOSTO



PRANZO IN ALTA QUOTA

L'aria di montagna - si sa - stuzzica l'appetito. Per appagarlo arrivano fettuccine di grano saraceno, formaggi, patate e arrosto di maiale. Da gustare con gli amici a due passi dal cielo.



TORTE GELATO

Cake, bombe e mattonelle: strati di pan di Spagna, meringa e biscotto danno forma ai dessert più amati dell'estate. Per un irresistibile brivido goloso.



NUOVI CEREALI IN INSALATA

Non solo pasta. Anche quinoa, orzo e farro monococco nei ghiotti e freschissimi piatti unici di stagione

in edicola dal 24 giugno

GRUPPO

SALE&PEPE

n. 7 LUGLIO 2017

DIRETTORE RESPONSABILE

Laura Maragliano laura.maragliano@mondadori.it

REDAZIONE

Livia Fagetti fagetti@mondadori.it (caporedattore)
Barbara Galli barbara.galli@mondadori.it (caporedattore)
Enza Dalessandri enza.dalessandri@mondadori.it (caporedattore)
Cristiana Cassé cristiana.casse@mondadori.it (caposervizio)
Alessandro Gnocchi gnocchi@mondadori.it (caposervizio)
Barbara Roncarolo barbara.roncarolo@mondadori.it (caposervizio web)
Monica Pilotto pilotto@mondadori.it (vicecaposervizio)
Silvia Bombelli silvia.bombelli@mondadori.it
Mauro Cominelli mauro.cominelli@mondadori.it
Daniela Falsitta falsitta@mondadori.it
Silvia Tatozzi silvia.tatozzi@mondadori.it

REDAZIONE GRAFICA

Silvano Vavassori vavassor@mondadori.it (caporedattore)
Daniela Arsuffi arsuffi@mondadori.it (caposervizio)
Ornella Claudia Indovina ornella.indovina@mondadori.it
Susanna Meregalli susanna.meregalli@mondadori.it
Diego Stadiotti stadiotti@mondadori.it
Silvia Viganò silvia.vigano@mondadori.it
Patrizia Zanette zanette@mondadori.it

SEGRETERIA DI REDAZIONE

Cinzia Campi cinzia.campi@mondadori.it (responsabile)
Paolo Riosa riosa@mondadori.it (ricerca fotografica)

PROGETTO GRAFICO

Roberto Porta

HANNO COLLABORATO

Stefania Aledi, Alessandra Avallone, Francesca Romana Barberini, Patrizia Cantoni, Vittorio Castellani, Marina Cella, Laura Cereda, Claudia Compagni, Valentina Dolci, Sara Farina, Miriam Ferrari, Roberta Fontana, Maria Luisa Gardiman, Paola Mancuso, Laura Mauceri, Anna Montoldi, Chiara Patracchini, Alessandro Pasinelli Studio, Antonella Pavanello, Deborah Piana Agostinetti, Livia Sala, Sandro Sangiorgi, Mariarosa Schiaffino, Francesca Tagliabue

Foto: Marco Azzoni, Adriano Brusaferrì, Stefania Giorgi, Maurizio Lodi, Francesca Moscheni, Stefano Scatà, Felice Scoccimarro/Alkemia, Laura Spinelli, Michele Tabozzi

SALE&PEPE SERVIZIO CLIENTI

È possibile avere informazioni o sottoscrivere un abbonamento tramite:
www.abbonamenti.it/mondadori; e-mail: abbonamenti@mondadori.it;
telefono: dall'Italia 199.111.999 (per telefoni fissi: euro 0,12 + IVA al minuto senza scatto alla risposta. Per cellulari costi in funzione dell'operatore); dall'estero tel.: +39 041509.90.49. Il servizio abbonati è in funzione dal lunedì al venerdì dalle 9:00 alle 19:00; fax: 030.77.72.387; posta: scrivere all'indirizzo: Press Di Servizio Abbonamenti - C/O CMP Brescia - 25126 Brescia. L'abbonamento può avere inizio in qualsiasi periodo dell'anno. L'eventuale cambio di indirizzo è gratuito: informare il Servizio Abbonati almeno 20 giorni prima del trasferimento, allegando l'etichetta con la quale arriva la rivista. Servizio collezionisti: Avete perso un numero di Sale&Pepe? Tel. 045.8884400; fax 02-9570333 e-mail: collez@mondadori.it. Distribuzione a cura di Press Di srl.

ARNOLDO MONDADORI EDITORE S.P.A.

REDAZIONE E AMMINISTRAZIONE: 20090 Segrate (Milano) - Tel. 02/75421. Casella postale n. 1833, 20101 Milano. Telegrammi e Telex: 320457 MONDMI I. CONCESSIONARIA ESCLUSIVA PER LA PUBBLICITÀ: Mediadmond S.p.A. SEDE CENTRALE: 20090 Segrate (MI) - Tel. 02/21025259

© 2002 Arnoldo Mondadori Editore S.p.A. - Milano. Tutti i diritti di proprietà letteraria e artistica riservati. Manoscritti e foto anche se non pubblicati non si restituiscono. Pubblicazione registrata presso il Tribunale di Milano n. 464 del 8/9/1986. Stampa ELCOGRAF S.p.A., via Mondadori, 15, Verona. Distribuzione a cura Press-Di srl. Servizio arretrati/collezionisti a cura di Press Di Distribuzione Stampa e Multimedia srl "Collezionisti" (Tel. 045/8884400; Fax 045/884378; email: collez@mondadori.it), conto corrente postale n° 77270387. Garanzia di riservatezza agli abbonati: L'Editore garantisce la massima riservatezza dei dati forniti dagli abbonati e la possibilità di richiederne gratuitamente la rettifica o cancellazione ai sensi dell'art. 7 del D. leg. 196/2003 scrivendo a: Press-Di srl

Ufficio Abbonamenti: Casella postale n. 77003101 email: abbonamenti@mondadori.it



Accertamento Diffusione
Stampa - Certificato
n. 7991 del 9 febbraio 2015



Questo periodico è iscritto
alla FIEG Federazione
Italiana Editori Giornali

SALE&PEPE SUL TUO IPAD

Da oggi puoi leggere Sale&Pepe anche sul tuo iPad con la nuova app di sfoglio digitale. Scarica subito l'applicazione di Sale&Pepe magazine dall'Apple Store (oppure fotografa il codice QR qui a destra).



Inoltre, sul sito www.abbonamenti.it troverai le offerte per abbonarti a Sale&Pepe a partire da 6,99 Euro per 3 numeri con la possibilità di sfogliare la rivista su web o sul tuo tablet!





Liberi dal **lattosio**



Bontà ad alta digeribilità!

L'intolleranza al lattosio è un problema sempre più diffuso e, per questo, abbiamo creato un'intera linea con contenuto di lattosio inferiore allo 0,1%: yogurt, formaggi e dessert dedicati a chi ama mangiare prodotti altamente digeribili, senza rinunciare a un grande gusto.

Una linea in continua crescita, perché troveremo sempre nuovi prodotti a base di latte da rendere disponibili a tutti!

www.stuffer.it



DE NIGRIS

1889



L'ACETO DEL BENESSERE

- ✓ BIOLOGICO
- ✓ DE-TOX
- ✓ CONDIMENTO
SALUTARE



Un aceto di mele **non filtrato**, frutto di un sapiente e naturale processo di fermentazione.

Mela Madre® è una **vera innovazione** che risponde in modo creativo al bisogno sempre più diffuso di star bene con gusto.

Un condimento delicato per i piatti di tutti i giorni e uno squisito **drink della salute** da miscelare con acqua e miele.

SCOPRI I NOSTRI PRODOTTI

www.denigris1889.com